

**PROPUESTA METODOLÓGICA DEL SALTO CON LAZO PARA MEJORAR
PATRÓN BÁSICO CORRER EN UN ESPACIO REDUCIDO, EN LOS
ESTUDIANTES DE 4 GRADO DEL COLEGIO DONALD HOWARD.**

OSCAR FERNANDO CARRILLO FORERO

CARLOS ANDRÉS DURAN PÉREZ

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

2013

**PROPUESTA METODOLÓGICA DEL SALTO CON LAZO PARA MEJORAR
PATRÓN BÁSICO CORRER EN UN ESPACIO REDUCIDO EN LOS
ESTUDIANTES DE 4 GRADO DEL COLEGIO DONALD HOWARD.**

**CARLOS ANDRÉS DURAN PÉREZ
OSCAR FERNANDO CARRILLO FORERO**

**Trabajo de grado para optar el título de licenciado en educación básica
Con énfasis en educación física, recreación y deportes**

**ASESOR
JUAN CARLOS MEJIA GARZON**

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

2013

Nota de aceptación

Presidente del jurado

Jurado

Jurado

Bogotá D.C. 25 de mayo de 2013

A Dios, nuestros padres, nuestro tutor

Y todos nuestros familiares que

Nos están acompañando cada día.

Agradecimientos

Queremos agradecer de primera mano a DIOS por darnos la oportunidad de llegar tan lejos en nuestra vida. Después a nuestros padres que en cada semestre, cada día han estado apoyándonos incondicionalmente, a nuestras familias que siempre han querido vernos triunfar.

A la universidad por permitirnos estar en sus instalaciones y brindarnos de su educación. A nuestros maestros que gracias a cada uno de ellos, nos han transmitido un poquito de sus conocimientos para que los podamos transmitir nosotros en un futuro no lejano.

A nuestro asesor JUAN CARLOS MEJIA por cada día que estuvo hay pendiente de nosotros porque no fuéramos a atrasarnos y por toda la paciencia que mantuvo hasta el final de esta presentación.

Mil Gracias

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	14
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	16
1.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.....	16
1.2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	20
2. PREGUNTA PROBLEMA.....	23
3. JUSTIFICACIÓN.....	24
4. OBJETIVOS	26
4.1. OBJETIVO GENERAL.....	26
4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	26
5. MARCO TEÓRICO.....	27
5.1. PSICOMOTRICIDAD.....	27
5.1.1. LA PSICOMOTRICIDAD Y SUS DIVISIONES.....	29
5.2. PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO.....	30
5.2.1. LOCOMOCIÓN.....	31
5.2.2. CAMINAR.....	32
5.2.3. CORRER.....	34
5.2.3.1. DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE LAS FASES DE LA CARRERA.....	36
5.2.3.2. FASE DE APOYO.....	37
5.2.3.3. FASE DE IMPULSO.....	37
5.2.3.4. FASE DE SUSPENSIÓN.....	38
5.2.3.5. FUNCIÓN DEL TRONCO Y LOS BRAZOS.....	38
5.2.3.6. LA TÉCNICA DE LA CARRERA Y SUS ERRORES.....	39
5.2.4. SALTAR.....	40
5.2.4.1. TÉCNICA DE LAS FASES DEL SALTO.....	41
5.2.4.2. LAS ACCIONES PREVIAS O CARRERAS.....	42
5.2.4.3. LA BATIDA.....	42
5.2.4.4. EL VUELO.....	42
5.2.4.5. LA CAÍDA.....	43
5.2.5. RODAR.....	43
5.2.6. TREPAR.....	44
5.3. PATRONES DE MANIPULACIÓN.....	44
5.3.1. LANZAR.....	45
5.3.2. PASAR.....	46

5.3.3. RECIBIR.....	46
5.3.4. GOLPEAR.....	47
5.4. MOTRICIDAD EN LA ETAPA ESCOLAR.....	48
5.5. LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y EL ESPACIO REDUCIDO.....	49
5.6. SALTO CON LAZO.....	51
5.6.1. HISTORIA DEL SALTO CON LAZO.....	51
5.6.2. SALTO CON LAZO, PROMOCIÓN DE LA SALUD.....	53
5.6.3. SALTO CON LAZO, BENEFICIOS.....	53
5.6.4. SALTO CON LAZO, RIESGOS.....	54
6. MARCO LEGAL.....	55
7. MICROCONTEXTO.....	56
7.1. OBJETIVOS DEL COLEGIO DONALD HOWARD.....	57
8. METODOLOGÍA.....	59
8.1. Fases metodológicas.....	60
8.1.1. Fase 1 Construcción de los planes de clases, lista de chequeo y encuesta.....	60
8.1.2. Fase 2 aplicación de los instrumentos.....	61
8.1.3. Fase 3 análisis de los resultados.....	61
9. POBLACIÓN.....	62
10. PROPUESTA.....	63
10.1. METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA.....	64
10.1.1. Pre impacto.....	65
10.1.2. Impacto.....	65
10.1.3. Pos impacto.....	66
11. MUESTRA.....	67
12. CRONOGRAMA.....	69
13. UNIDADES DE CLASES.....	70
14. DIARIOS DE CAMPO.....	80
15. ANÁLISIS DE DATOS.....	89
16. CUADRO COMPARATIVO LISTA DE CHEQUEO DE ENTRADA Y DE SALIDA.....	113
17. RECOMENDACIONES.....	129
18. CONCLUSIONES.....	130
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Población del colegio Donald Howard	62
Tabla 2. Muestra.....	67
Tabla 3. Cronograma.....	69
Tabla 4. Plan de clases. Sesión 2 familiarización.....	71
Tabla 5. Plan de clases. Sesión 3 fase de vuelo o sin soporte.....	72
Tabla 6. Plan de clases. Sesión 4 fase de tronco inclinado.....	73
Tabla 7. Plan de clases. Sesión 5 balanceo de los brazos.....	74
Tabla 8. Plan de clases. Sesión 6 codos flexionado.....	75
Tabla 9. Plan de clases. Sesión 7 apoyo del pie.....	76
Tabla 10. Plan de clases. Sesión 8 Elevación de las rodillas al correr.....	77
Tabla 11. Plan de clases. Sesión 9 acercamiento del talón al glúteo.....	78
Tabla 12. Plan de clases. Sesión 10 carrera fluida.....	79
Tabla 13. Diario de campo sesión 2.....	80
Tabla 14. Diario de campo sesión 3.....	81
Tabla 15. Diario de campo sesión 4.....	82
Tabla 16. Diario de campo sesión 5.....	83
Tabla 17. Diario de campo sesión 6.....	84
Tabla 18. Diario de campo sesión 7.....	85
Tabla 19. Diario de campo sesión 8.....	86
Tabla 20. Diario de campo sesión 9.....	87

Tabla 21. Diario de campo sesión 10.....	88
Tabla 22. Encuesta pregunta 1 la institución educativa presenta una buena planta física para hacer la clase de educación física.....	89
Tabla 23. Encuesta pregunta 2 la clase de educación física cumple con sus expectativas	90
Tabla 24. Encuesta pregunta 3 pueden desarrollar diferentes tipos de actividades como desplazarse y utilizar materiales en la clase de educación física.....	91
Tabla 25. Encuesta pregunta 4 la clase de educación física cumple con las expectativas de generar actividades en un espacio adecuado para realizarlas...	92
Tabla 26. Encuesta pregunta 5 la clase de educación física te permite desplazarte por diferentes sitios.....	93
Tabla 27. Lista de chequeo de entrada. Fase de vuelo o sin soporte.....	94
Tabla 28. Lista de chequeo. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante.....	95
Tabla 29. Lista de chequeo. Balanceo de brazos hacia la línea media.....	96
Tabla 30. Lista de chequeo. Codos flexionados.....	96
Tabla 31. Lista de chequeo. Apoyo del pie; plano, punta, talón.....	97
Tabla 32. Lista de chequeo. Se eleva bien la rodilla al correr.....	98
Tabla 33. Lista de chequeo. Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo.....	98
Tabla 34. Lista de chequeo. Carrera fluida y rítmica.....	99
Tabla 35. Lista de chequeo. Tuerce el tronco lado derecho o izquierdo.....	100
Tabla 36. Lista de chequeo. Caída o aterrizaje pesado o en sacudida.....	100
Tabla 37. Lista de chequeo. Inclinación exagerada del tronco hacia adelante o hacia atrás.....	101
Tabla 38. Lista de chequeo. Exagerado balanceo de los brazos.....	102
Tabla 39. Lista de chequeo. Movimientos bruscos, golpes (espasmos).....	102
Tabla 40. Lista de chequeo de salida. Fase de vuelo o sin soporte.....	103

Tabla 41. Lista de chequeo. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante.....	104
Tabla 42. Lista de chequeo. Balanceo de brazos hacia la línea media.....	105
Tabla 43. Lista de chequeo. Codos flexionados.....	106
Tabla 44. Lista de chequeo. Apoyo del pie; plano, punta, talón.....	106
Tabla 45. Lista de chequeo. Se eleva bien la rodilla al correr.....	107
Tabla 46. Lista de chequeo. Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo.....	108
Tabla 47. Lista de chequeo. Carrera fluida y rítmica.....	108
Tabla 48. Lista de chequeo. Tuerce el tronco lado derecho o izquierdo.....	109
Tabla 49. Lista de chequeo. Caída o aterrizaje pesado o en sacudida.....	110
Tabla 51. Lista de chequeo. Inclinação exagerada del tronco hacia adelante o hacia atrás.....	111
Tabla 52. Lista de chequeo. Exagerado balanceo de los brazos.....	112
Tabla 53. Lista de chequeo. Movimientos bruscos, golpes (espasmos).....	112
Tabla 56. Cuadro comparativo entrada y salida, sujeto 1.....	114
Tabla 57. Cuadro comparativo entrada y salida, sujeto 2.....	115
Tabla 58. Cuadro comparativo entrada y salida, sujeto 3.....	116
Tabla 59. Cuadro comparativo entrada y salida, sujeto 4.....	117
Tabla 60. Cuadro comparativo entrada y salida, sujeto 5.....	118
Tabla 61. Cuadro comparativo entrada y salida, sujeto 6.....	119
Tabla 62. Cuadro comparativo entrada y salida, sujeto 7.....	120
Tabla 63. Cuadro comparativo entrada y salida, sujeto 8.....	121
Tabla 64. Cuadro comparativo entrada y salida, sujeto 9.....	122
Tabla 65. Cuadro comparativo entrada y salida, sujeto 10.....	123
Tabla 66. Cuadro comparativo entrada y salida, sujeto 11.....	124

Tabla 67. Cuadro comparativo entrada y salida, sujeto 12.....	125
Tabla 68. Cuadro comparativo entrada y salida, sujeto 13.....	126
Tabla 69. Cuadro comparativo entrada y salida, sujeto 14.....	127
Tabla 70. Cuadro comparativo entrada y salida, sujeto 15.....	128

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Desarrollo de la psicomotricidad	29
Figura 2. Jerarquía de los cuatro niveles de la actividad motriz.....	31
Figura 3. Patrón de caminar.....	32
Figura 4. Patrón de correr.....	35
Figura 5. Patrón de saltar.....	40
Figura 6. La batida.....	42
Figura 7. Historia del salto.....	52
Figura 8. beneficios del salto.....	54
Figura 9. Ubicación geográfica del colegio Donald Howard.....	57

LISTA ANEXOS

- Anexo 1. Ficha tipográfica del colegio Donald Howard
- Anexo 2. Encuesta inicial diagnostica
- Anexo 3. Lista de chequeo aplicada
- Anexo 4. Fotos de la institución y su patio de clase
- Anexo 5. Foto del patrón de carrera en el espacio reducido
- Anexo 6. Fotos de las sesiones de clases
- Anexo 7. Encuestas realizadas por los estudiantes del colegio
- Anexo 8. Lista de chequeo de entrada realizada por los estudiantes
- Anexo 9. Lista de chequeo de salida realizada por los estudiantes

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como fin crear una propuesta metodológica para el desarrollo de las clases de educación física en el espacio reducido, mejorando el patrón básico de correr a través del salto con lazo. Y también la obtención del título de licenciatura en educación básica con énfasis en educación física recreación y deportes, requerido por la universidad libre.

Teniendo en cuenta la problemática de que existen en las entidades educativas que son casas, su estructura física para el desarrollo de las clases de educación física no cumplen con sus requisitos de espacio para la realización de las sesiones de clases. Teniendo como objetivo implementar una propuesta metodológica que desarrolle el progreso del patrón básico de correr por medio del salto con lazo, en la atención al espacio reducido de los estudiantes 4 grado del colegio Donald Howard.

Tomando como autores a Luis Muñoz en el desarrollo de la psicomotricidad y los patrones básicos, Muñoz nos complementa para trabajar en el desarrollo de este proyecto en la formación de los patrones básicos en los niños de 6 a 10 años. Tomando como énfasis el patrón de la carrera para poder llegar a mejorarlo por medio del salto con lazo, estando presente en la problemática que se posee para el desarrollo de la clase de educación física en el colegio Donald Howard el espacio reducido de la institución. Se tiene en cuenta en este proyecto las fases de la carrera y su desarrollo para así por medio del salto con lazo afianzarlo a través de las sesiones de clases en el espacio reducido, afianzando y mejorar este patrón básico por medio de una actividad más compleja como lo es el salto con lazo.

Para este trabajo se aplicará una metodología de investigación descriptiva con enfoque cualitativo que requiere de la aplicación de diferentes instrumentos como lo son la observación en el momento de realizar las sesiones de clases, una encuesta inicial para formular el problema en el colegio Donald Howard y el desarrollo de una lista de chequeo la cual se aplicará en la primera sesión como prueba de entrada y en la última como prueba de salida.

La propuesta para la aplicación de este trabajo será mejorar el patrón básico de la carrera en un colegio donde no se pueden realizar actividades de desplazamiento ya que cuenta con un espacio reducido para la realización de las clases de educación física. Para el mejoramiento de este patrón en los estudiantes de 4 grado se utilizaran unos métodos de clases por medio de la utilización método de enseñanza del descubrimiento guiado para que por medio del salto con lazo con el fin de comprobar que si se puede por medio de un implemento como el salto con lazo el mejoramiento del patrón básico de correr.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el desarrollo del planteamiento se describirá de donde sale la problemática para el desarrollo de esta investigación y se describe cómo se desarrolla e interviene en el contexto de la educación física.

1.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Es una realidad que a partir del movimiento se mejoran muchas habilidades y capacidades en las cuales nuestros estudiantes a diario se ven inmersos y más dentro de la clase de educación física, en donde su participación activa permite evaluar el proceso y desarrollo de cada una de sus capacidades motrices, las cuales conllevan la dinámica entre el movimiento corporal en el espacio y sus objetos.

Teniendo en cuenta lo que dice WICKSTROM (1990) "La adquisición y desarrollo de las habilidades motrices básicas, parece producirse en distintos grados. Sostiene que el proceso se puede explicar por el aumento de la capacidad que acompaña al crecimiento, desarrollo y en parte, a un proceso natural dirigido, que se produce por imitación, ensayo, error y libertad de movimiento. Este proceso natural es importante, pero si no se le apoya, se puede perder la oportunidad de progresos de orden superior. De ahí la importancia que tiene la educación motriz en la educación física infantil"¹. Los procesos de aprendizaje en educación física se van dando gracias a la práctica de diferentes actividades en donde cada ensayo, cada tarea o cada meta van aumentando el desarrollo y mejoramiento de cada habilidad y capacidad motriz.

¹Wickstrom Ralph L., patrones motores básicos, Editorial Alianza deporte, 1990, Pág. 115

Frente al problema de las condiciones en que se desarrolla la clase de educación física LÓPEZ MOYA expresa que al “determinar las condiciones idóneas que debe tener el aula de Educación Física desde el ambiente o percepción global que debe producir hasta los requisitos de los diferentes tipos de espacios de prioridad educativa en las etapas del Sistema Educativo”², en este caso, el autor resalta la preocupación por hacer cumplir los objetivos de la educación física que mediante la buena organización y distribución de las instalaciones adecuadas para la educación física en donde se refleje los aportes e inversiones por querer cumplir las condiciones y reglas de un espacio adecuado para realizar la clase de educación física.

Tomando en cuenta el aporte de BURILLO ET AL., (2010); CAMPOS, (2007); BAENA, (2007) “La oferta de instalaciones y actividades se desarrolla básicamente para satisfacer la demanda existente, derivada de la planificación y programación de actividades que desarrollan los servicios municipales de deportes. Lamentablemente es normal encontrar construcciones de instalaciones deportivas sin una planificación previa de uso, que justifique la inversión realizada”³ generando así un gasto innecesario para la comunidad y un mal para desarrollar el tipo de actividades de las cuales se planearon para esta construcción. Contamos también que cita De ANDRÉS ET AL., (1997); DELGADO, (2007); HANNON ET AL., (2006); HERRADOR, (2006); LÓPEZ-MOYA, (2002); LUCIO, (2003); MARTÍNEZ DEL CASTILLO, (1996); NORTON, (2007) por el cual se desarrollan “Diferentes investigaciones, tanto nacionales como internacionales, relacionadas con las instalaciones deportivas en los centros de educación secundaria”⁴ con relación al espacio en el que se debe trabajar las clases de educación física. Así complementando el aporte de estas tesis en donde intentan recalcar la infraestructura deportiva es importante como cualquier planta física, se debe respetar y poner en un primer plano, este espacio en donde los alumnos llevan su proceso de aprendizaje de hábitos, de actividad física, deportiva y motriz, en un ambiente que propicia el desarrollo de habilidades y capacidades, como también las relaciones sociales y educativas. Aunque los docentes se ven afectados sus intenciones educativas por la carencia de recursos y dificultades en las instalaciones y espacios deportivos, siempre rescatamos y adecuamos un

² López Moya, M. y Estapé Tous, E. El aula de Educación Física en la enseñanza Primaria. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, vol. 2 pp. 1-20 2002 pg. 1

³ BURRILLO, CAMPOS Y BAENNA citados por Gil, J.L, Felipe, J.L, Burrillo, P, Detección En Necesidades En Las Instalaciones Deportivas De Educación Secundaria Obligatoria: El Caso De Provincia De Avila, Editorial Andalucía, 2010

⁴ Andrés; Delgado; Hannon; Herrador; López-Moya; Lucio; Martínez del Castillo; Norton citados por Gil, J.L, Felipe, J.L, Burrillo, P, Detección En Necesidades En Las Instalaciones Deportivas De Educación Secundaria Obligatoria: El Caso De Provincia De Avila, Editorial Andalucía, 2010

lugar para formar y desarrollar dentro del área de educación física que nos corresponda las diferentes actividades.

En busca de fortalecer las diferentes actividades de la clase de educación física para su desarrollo en el espacio reducido BLANDEZ (1995) dice que “La organización del espacio, así como la dotación y disposición de los materiales son tareas fundamentales para construir un ambiente de aprendizaje”⁵ A partir de la organización y el valor que se le da a la educación física en todos sus aspectos e intentando acercar la realidad y al diario vivir colombiano, en el manejo y la distribución adecuada de los espacios para el funcionamiento en el desarrollo de los contenidos de la clase de educación física y más de Bogotá, ciudad en donde las exigencias por el ministerio se pasan por alto.

La libertad de expresión y movimiento se ven afectadas en estos contextos por la cantidad de culturas o practicas asociales que en estos espacios públicos se ven a diario, lo cual expone la vulnerabilidad del alumnado.

Dentro del contexto local de la universidad libre se toma como referencia la investigación DESARROLLO DE HABILIDADES BÁSICAS (CORRER Y SALTAR) EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A PARTIR DEL SALTO DE LAZO COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA EN EL 4° DEL COLEGIO DISTRITAL PRADO VERANIEGO, en donde se hace relación en cuanto a la parte del salto con soga como desarrollo de habilidades las cuales están siendo tomadas también en esta investigación, trabajo que resalta la importancia que tienen el salto consiga en el desarrollo de las patrones básicos de movimiento.

Otro antecedente de investigación de la universidad libre, en relación con los espacios reducidos en la investigación: FORTALECIMIENTO DE LA CREATIVIDAD MOTRIZ EN ESPACIOS REDUCIDOS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA. En donde se puede apreciar una propuesta centrada en la creatividad motriz y su campo de acción un espacio deducido en donde se busca aprovechar al máximo un pequeño espacio a pesar de su corta y escasa dimensión, se propone incentivar a los alumnos a que utilicen y aprovechen el espacio asignado para desarrollar también los contenidos de a clase de educación física utilizando como estrategia la didáctica incentivando también la parte social en los valores, vemos que el problema de los espacios reducidos lleva a que todo tipo de maestros a poner en marcha su innovadores estrategias para realizar actividades juegos y clase en general para cumplir con los objetivos y los contenidos de la educación física, en relación con el presente proyecto se nota la búsqueda de una solución ante el poco espacio para la clase de educación física

⁵ BLÁNDEZ, 1995. Citado por Gil, J.L, Felipe, J.L, Burrillo, P, Detección En Necesidades En Las Instalaciones Deportivas De Educación Secundaria Obligatoria: El Caso De Provincia De Avila, Editorial Andalucía, 2010

lo cual nos indica que utilizar el salto de laso como medio o herramienta para desarrollar habilidades básicas y motrices en espacios reducidos será enriquecedor para cada estudiante buscando el desarrollo natural de una clase como si se “estuviera” en un campo más amplio y abierto.

1.2. DESCRIPCION DEL PROBLEMA

Se ve reflejado a nivel local estas problemáticas como es el espacio reducido en las clases de educación física. Como ocurre en la institución se lleva a cabo esta investigación. En el colegio Donald Howard se refleja la falta de un espacio adecuado, donde el ministerio de educación bajo las NTC 4595, Norma Técnica Colombiana, especifican que para realizar las construcciones en donde “son especificaciones flexibles que se adecúan a la diversidad de áreas y climas, y a las diferentes condiciones socioculturales, geográficas, urbanas y rurales que tiene Colombia”⁶. A lo cual se refleja la contrariedad en la infraestructura en la cual no se cumplen el colegio para que las clases de educación física sea más amplia y dinámicas en sus espacios fomentando los desplazamientos, la movilidad y así posibilitando libertad en las expresiones corporales y patrones básicos como el del correr. No obstante se podrán observar los estudiantes del colegio Donald Howard al realizar y desarrollar la clase de educación física teórica y práctica en donde se limitan los movimientos dentro del mismo salón en la mayoría de las clases, en ocasiones se acomodan los puestos hacia los rincones queriendo tener un espacio para las actividades de acuerdo al contenido de la clase, se llevan a cabo ejercicios que no requieran mucho movimiento y menos desplazamientos ya que el espacio no es muy grande y menos en un salón de clases, sabiendo que el colegio no cuenta con una cancha, un polideportivo o con salas multiplex para la mejor realización de la clase de educación física. En este orden de ideas y con esta realidad se llegan a unas conclusiones iniciales que presenta un problema, las cuales son fáciles de observar en este ambiente escolar en la parte física motriz y corporal de los estudiantes del colegio.

Ya que la infraestructura educativa solo cumple con lo justo reglamentados, limitando los espacios en donde se realizan las clases de educación física basando la excusa del patio con dimensiones cortas y estrechas o parques en donde el tiempo o situaciones logísticas no permiten el acceso, ya que es riesgoso o no hay los permisos porque son lugares privados. Al acercarse al contexto en esta investigación y observando las características de la zona de trabajo del

⁶Colombia, Ministerio de Educación Nacional, Proyecto de Infraestructura Educativa: por el mejoramiento de la calidad educativa, Lunes, 26 de Julio de 2010, www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/w3-article-240839.html

colegio en donde se realiza la clase de educación física, se puede relacionar que el colegio no cuenta con un polideportivo o cancha deportiva, por lo tanto el espacio que se designado para la clase de educación física es un zona ubicada en la parte de atrás justo en medio de los salones en donde el piso es de concreto con cobertura de caucho para favorecer caídas y lesiones, el área del patio solo cuenta con 24 metros cuadrados ya que su dimensión es de 6 metros de largo por 4 metros de ancho, donde para el ministerio de educación en su requisito de infraestructura implementa que la edificación para los espacios de recreación y deporte debe tener como mínimo que “La edificación cuenta con patios o áreas de recreación pasiva y/o activa equivalentes a 2,4 mts² por alumno”⁷. En el patio del colegio Donald Howard particularmente se realizan los procesos de la clase de educación física y sus actividades. Por otra parte la altura es de casi 4 metros, la superficie del piso es plana Aunque irregular en algunos puntos, cuenta con buena ventilación ya que el tejado tiene espacio donde el aire refresca la zona, por eso su temperatura es siempre templada y de acuerdo al clima, las paredes que lo encierran son hechas en ladrillo con vidrios pequeños. (Ver ficha de caracterización del espacio anexo 1)

En esas condiciones de espacio reducido se desarrolla la clase de educación física, teniendo como gran limitante el espacio para que se lleve a cabo los contenidos de trabajo de cada una de las sesiones de la clase de educación física y recreación.

Debido al limitante del espacio reducido que se describió anteriormente, las habilidades o patrones de movimiento se ven afectadas y también se limitan, ya que el proceso de acciones, movimientos y desplazamientos no puede ser generado en su totalidad al realiza la clase de educación física debido al poco espacio y las dimensiones del colegio.

Las anteriores características y razones permiten inferir como el problema de investigación del presente proyecto y la necesidad de establecer estrategias que faciliten en desarrollo de los contenidos de la clase de educación física en condiciones de espacio reducido.

Siendo más claro y tomando como herramientas de investigación como lo es la observación estructurada: entrevista (ver anexo 2) y lista de chequeo (ver anexo 3). En donde reflejamos la inconformidad de los estudiantes en la realización de su clase ya que ellos creen se ven afectados en su desarrollo físico en algunos

⁷Ministerio de Educación Nacional. Cuadro Requisitos de infraestructura. http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-179304_archivo_pdf_requisitos_infraestructura.pdf

aspectos como ellos lo mencionan en entrevistas y charlas acerca de la clase y los materiales de la misma, ya que ven un espacio donde se limitan en aspectos como correr o jugar. A diferencia de los espacios abiertos o canchas que permitan mejores desplazamientos en sus actividades y sesiones de clases, este problema se viene dando como lo mencionamos anteriormente ya que no se cuenta con canchas o patio, salas multiplex donde se podría realizar las clases de educación física. Se observa que la habilidad de correr se ve afectada ya que al aplicar una lista de chequeo (ver anexo 3) los alumnos tienen deficiencias y no tienen el patrón básico de correr en condiciones de acuerdo a su estadio de desarrollo o edad el cual siendo niños de cuarto grado su edad oscilan entre los 8 y 10 años. Para desarrollar cualidades que se desprenden del patrón básico de correr. Culpa del poco desplazamiento realizado en un patio de 24 mts² queriendo rescatar este patrón básico dentro de un espacio que no la beneficia al trabajo de desplazamiento y actividades como tal de correr, tomamos como estrategia del salto conlazo ya que este es de muy fácil acceso para el colegio, los alumnos y la clase. En donde el espacio que brinda el pequeño patio del colegio es utilizado para realizar actividades de saltar con lazo de forma individual, por parejas y en grupos, mejorando así el patrón básico de correr y otras cualidades como posturas, capacidades y habilidades en una forma que beneficia al estudiante.

2. PREGUNTA PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es el progreso del patrón básico correr a través de una propuesta metodológica en los estudiantes de 4 grado del colegio Donald Howard mediante el uso del salto con lazo en la atención al espacio reducido?

3. JUSTIFICACIÓN

La educación física permite que los maestros tengan una observación del desarrollo de sus clases, tanto de las fortalezas como las dificultades que se presentan en el desarrollo de sus clases cada día. Para ellos se tiene las necesidades de crear estrategias para superar las dificultades que el contexto y los estudiantes le brinden en cada sesión de clases. Para implementar alguna mejora. En este caso mediante la experiencia del salto con lazo se quiere mejorar el patrón básico correr evaluándolo dentro de estas actividades.

De esta manera y buscando el desarrollo de los patrones básicos, aprovechando un espacio en el cual se puede trabajar la clase, en donde es organizada en el patio del colegio, en el cual a pesar de las pocas dimensiones, sirve para la solución de varios aspectos motrices. El patrón básico de correr es de gran preocupación por su desplazamiento y su dinámica de movimiento. A causa de esta investigación, se toma como estrategia mejorar esta habilidad mediante un recurso de fácil acceso pero de gran ayuda y poca dimensión de espacio para su trabajo, la cual consiste que a través del salto con lazo se lleven a cabo muchas formas jugadas y combinaciones de saltar lazo en forma individual y grupal, en donde el beneficio y el trabajo es enfocado a mejorar y desarrollar la habilidad de correr mediante el salto con soga, dando solución a habilidades mencionadas las cuales a través de saltar lazo se van a desarrollar y mejorar. El trabajo de esta habilidad refleja oportunidad a muchos patrones habilidades y capacidades de ser trabajadas.

Es importante el trabajo de este proyecto ya que en cada clase se va a mejorar el desarrollo del patrón básico de correr a través del trabajo, la estimulación, la motivación a través de actividades del salto con lazo. Las posibilidades que cada alumno obtiene para que obviamente mejore su forma de saltar enriqueciendo las el patrón básico de correr que se desprenden de saltar lazo, buscando más específicamente que la habilidad de correr sea mejorada y trabajada mediante los saltos con lazo y las diferentes formas de saltar enriqueciendo también la parte social.

Aportando mediante este proyecto no solo al ampliar parte del contenido y de las actividades de la clase de educación física, y ayudando a contrarrestar la ausencia de un mayor espacio en cuanto al desplazamiento. La dinámica que se refleja es utilizando el patio para desarrollar habilidades sin importar las dimensiones tan pequeñas del espacio y la pocas herramientas que este nos pueda brindar, noobstante se da la oportunidad de superar todo lo mencionado utilizando el material de fácil acceso y poco presupuesto para adquirirlo como lo es un lazo en donde con este se trabajan las diferentes modalidades y formas jugadas para ampliar, desarrollar, mejorar y trabajar el procesomotriz que tiene el patrón básico correr a través del salto con lazo en un espacio reducido y buscando aprovechar lo que el contexto nos brinde para desarrollar una clase de educación física que va más allá de las problemáticas espaciales temporales sino más bien que va buscando la armonía la superación y el aporte a donde quiere que se trabaje o se den espacios de compromiso con la educación.

Para cualquier docente un proyecto de esta magnitud hace crecer no solo los conocimientos si no también la capacidad de innovación que se reflejan en el uso de estrategias didácticas y herramientas didácticas, para poder aprovechar la amplitud de herramientas que el medio nos da para superar obstáculos dependiendo el contexto, por eso se enriquece la investigación el cual es un proceso que se da a diario en cada clase en cada oportunidad de mirar un poco más lejos de los problemas más allá de una situación, queriendo salir adelante como licenciados como educadores en todos los aspectos del ser, aunque en este caso sea el de realizar el desarrollo motriz de algunas habilidades en un espacio muy corto o justo para una área como la educación física que se desempeña y se debería realizar en campos abiertos con las mejores herramientas y materiales para el desarrollo físico motriz de cada estudiante de cada persona.

Este trabajo será de gran utilidad para aquellos que quieran incluir dentro de sus clases esta propuesta ya que no solo es fácil de adquirir una cuerda dentro de sus materiales didácticos de educación física si no que tendrán una línea de ejercicios didácticos basados en salto con soga para trabajar durante un importante tiempo y mejorar o perfeccionar varios aspectos evaluados en esta propuesta como lo pueden ser habilidades, capacidades, aspectos motrices como también cognitivos en toma de decisiones y también el desarrollo social de cada individuo.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO GENERAL

- Implementar una propuesta metodológica que desarrolle el progreso del patrón básico de correr por medio del salto con lazo, en la atención al espacio reducido de los estudiantes 4 grado del colegio Donald Howard.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Identificar el progreso del patrón básico correr en el que se encuentran los estudiantes de 4 grado del colegio Donald Howard en el patrón básico correr.
- Diseñar una guía de ejercicios de salto con lazo como recurso didáctico para mejorar el patrón básico correr de la clase de educación física en la atención del espacio reducido de los estudiantes de 4 grado del colegio Donald Howard.
- Identificar el alcance de propuesta metodológica que desarrolla el patrón básico correr en los estudiantes del colegio Donald Howard después de aplicar la propuesta.

5. MARCO TEÓRICO

Para la realización del siguiente proyecto se hace bajo la referencia de los diferentes temas conceptuales como los que se mencionaran a continuación. Que plantean el desarrollo del salto con lazo para mejorar el patrón básico de correr en el espacio reducido.

5.1. PSICOMOTRICIDAD

Cuando se refiere a lo que es la psicomotricidad se genera el concepto del cerebro y el cuerpo, para MUÑOZ (2003) es “la evolución del organismo desde la concepción hasta la plena maduración, comprende dos aspectos: el crecimiento y el desarrollo”⁸ en el cual referencia al crecimiento como el crecimiento del cerebro y todos sus patrones que abarcan en él, como lo son los neurológicos desde el sus sistemas nerviosos, el sistema motor y sistema sensorial que permite el desarrollo y funcionamiento del sistema orgánico en general. En este crecimiento existen factores como lo es el entorno en el que se desarrolla el ser humano para un proceso más avanzado del crecimiento cerebral y corporal, que a su vez genera una cadena de acontecimientos comenzando desde la el sistema nervioso enviando información y procesos hasta el sistema motor donde empieza el desarrollo del cuerpo. Este desarrollo se ve reflejado como el desarrollo biológico que tiene el niño donde empieza a mostrar sus cambios físicos, morfológicos, sexuales, cronológicos y empieza a atravesar por los estados de maduración hasta lograr el desarrollo pleno del cuerpo.

En el momento de comprender esos dos aspectos entendemos como la psicomotricidad en el proceso de darle un sentido lógico y razonable a los diferentes movimientos, posibilidades que el cuerpo y sus diferentes segmentos nos permite. Siempre en busca de realizar, hacer una actividad o tarea específica

⁸ Muñoz Muñoz. Luis armando, educación psicomotriz, editorial kinesiss 2003, pg. 59

siendo consciente de la actividad realizada. Este sentido de relación cuerpo mente tiende a generar la interacción con la persona y el mundo. A través de lo que es el la acción de movimiento.

En el desarrollo de la psicomotricidad también influye para su completa maduración el desarrollo psicosocial, psicocultural, psicobiológico, donde obedecen a los objetivos de la psicomotricidad en donde GALVIS (2010) “el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que lleva a centrar su atención sobre el movimiento y el acto”⁹. Donde estos actos desarrollados generan en el cuerpo un cambio importante tanto a nivel de desarrollo corporal como intelectual, social y físico. De esta forma cuando es realizada desde la parte motora el cuerpo se afianza y va generando su proceso de maduración. Generando así desde el punto de vista psicosocial, que para la psicomotricidad para GALVIS (2010) “desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad”¹⁰ cuando ya se posee ese conocimiento neurofísico o perceptivo de las acciones que se generan, el proceso de acoplamiento al entorno se vuelve de una forma natural que se vivencia en la mayoría de las acciones. Este desarrollo psicomotor en la educación de la persona genera cambios a niveles tanto físicos como intelectuales y mentales.

Es reconocido para el desarrollo de la psicomotricidad según VAYER (1977) “el ejercicio físico revise una importancia extraordinaria en el desarrollo corporal, mental y emocional del niño”¹¹ haciendo que se genere una importancia hacia la práctica de la educación física para el mejoramiento del desarrollo corporal en el niño. En este desarrollo corporal del niño hay que resaltar a donde PASTOR (2002) “es una técnica que tiende a favorecer por el dominio corporal la relación y la comunicación que el niño va a establecer con el mundo que lo rodea”¹² para así crear y formar una conciencia de lo que es la psicomotricidad, poder desarrollarlo y expresarlo al mundo, contexto, sociedad al que el niño pertenece.

⁹ Galvis Leal. Pedro; Rubio Ortiz. Evaldo Rafael, Relaciones Entre Coeficiente Emocional Y El Desarrollo Motor, Universidad Libre, 2010, pg. 43

¹⁰IBID, p 43

¹¹Vayer. Pierre. El Dialogo Corporal, Editorial Doin- Deren Et Cie. París 1977, pg. 9

¹²Pastor Pradillo. Jose Luis, Fundamentación Conceptual Para La Intervención Psicomotriz En Educación Física, Editorial INDE, 2002, pg. 251

5.1.1. LA PSICOMOTRICIDAD Y SUS DIVISIONES

Como se ha explicado la psicomotricidad tiene como fin la integración del cuerpo y la mente para la ejecución del movimiento pero hay que resaltar que para que se pueda dar este intercambio debe haber un contexto, un



FIGURA 1. Tomado de desarrollo de la psicomotricidad y la inteligencia corporal y cinética en la escuela preescolar. Una mirada desde la aventura y la emoción. Editorial kinesia 2010, pg. 46

individuo y una tarea o acción, como lo menciona Gutiérrez (2010) “la psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensoriomotrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto”¹³ dando a conocer el tipo de las divisiones que tiene la psicomotricidad y como se genera su proceso para la enseñanza.

Por lo cual la enseñanza y desarrollo de la psicomotricidad tiene sus divisiones y según Gutiérrez (2010) “Puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la

persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada”¹⁴ aplicando el movimiento y la integración de este en el estudiante para que lo desarrolle en un entorno, realizando una acción concreta y específica ya sea la realización de cualquier actividad física, deporte o juego.

¹³ Gutiérrez Casas. Marco Vinicio, desarrollo de la psicomotricidad y la inteligencia corporal y cinética en la escuela preescolar. Una mirada desde la aventura y la emoción. Editorial kinesia, edición 52, 2010, pg. 47

¹⁴ IBID. pg. 47

5.2. PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO

Las habilidades o patrones básicos de movimiento en esta investigación son mencionados e importantes dentro de ella ya que en estos se encuentra la habilidad de salto y la cualidad de equilibrio dinámico en donde el objeto de estudio y de desarrollo del proyecto se hace más específico y a razón de entender conceptos cuáles son como se clasifican.

Se mencionan los patrones básicos de movimiento ya que son categorías de movimiento en donde que se dividen en locomoción, Manipulación, y equilibrio.

Estos patrones permiten el desarrollo motor de las personas en el momento de realizar cualquier tipo de actividades ya sea desde el momento inicial de un bebe al empezar a explorar su mundo, hasta el momento de fomentar, realizar un trabajo o cualquier tipo actividad física. Estos patrones se vivencia en diferentes estadios de movimiento fundamentales según MUÑOZ (2003) aclara que se comienza desde el momento de interacción y es en el estadio inicial donde se “genera la primera meta orientada que el niño intenta ejecutar”¹⁵, el segundo estadio elemental aplica en el cual ya se posee mayor control corporal y el tercer estadio el maduro recrea el desarrollo de los niños en sus diferentes etapas de vida, desde que nacen hasta que se convierten en adultos. En la cual se genera, especifica y empieza la vivencia de este desarrollo motor en el proceso humano y siempre se aplica en la búsqueda de la supervivencia.

En la vivencia del desarrollo motor se ha desarrollado varios estudios donde se demuestra la diversidad de etapas que desarrolla el ser humano para el proceso de adaptación al contexto que lo rodea. Como se puede generar desde que nace él bebe con el proceso de exploración, reflejos y reacción para así empezar el movimiento y la iniciación del proceso coordinativo. Esta acción de motora es jerarquizada por la SEEFELD (1980)¹⁶ en cuatro niveles en el cual son el neonatal que se involucra los reflejos y la reacción. El de primera infancia y explora las habilidades motoras de fundamentales. Y el de infancia intermedia a

¹⁵ Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educación Psicomotriz, Editorial Kinesis 2003, pg. 106

¹⁶ SEEFELD (1980) citado por Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educación Psicomotriz, Editorial Kinesis 2003, pg.107

adulto que se ve un cambio desde la capacidad y la competencia mejorando las habilidades motoras transicionales e incluyendo a las habilidades deportivas y rítmicas como lo es la danza.

Esta jerarquización recrea el proceso que el niño debe asumir para así formar y adquirir los patrones básicos de movimientos y poder expresarse con su cuerpo libremente.

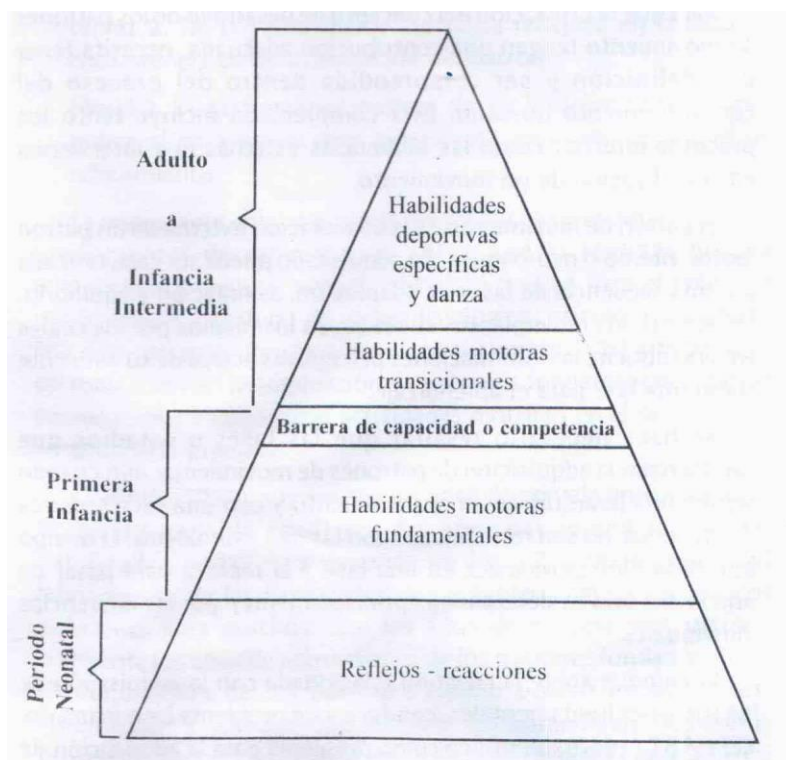


FIGURA 2. Jerarquía de los cuatro niveles de la actividad motriz. SEEFELD (1980) citado por Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educación Psicomotriz, Editorial Kinesis 2003, pg.107

5.2.1. LOCOMOCIÓN

La acción que tiene el cuerpo con relación al espacio aplicada para CAMACHO (2007) “comprende la proyección del cuerpo al espacio externo; la posibilidad de desarrollo de estos movimientos puede ser suficientemente flexible de acuerdo con el propósito del acto lo cual implica que una ejecución se pueda realizar números tipos de movimientos para alcanzar una meta. Que se cambie de movimiento cuando la acción lo exija y que se alteren los movimientos de acuerdo con las exigencias del medio”¹⁷ en el cual se puede observar que la locomoción permite variación de movimientos y acciones para realizar desplazamiento que el contexto o el medio exija o plantee para buscar una meta o tarea a realizar.

¹⁷ Camacho Coy. Hipólito, Castillo Lugo. Eduardo, Monje Mahecha Jaime, Educación física programas de 6° a 11°, una alternativa curricular. Editorial kinesis, 2007. Pg. 34.

Los movimientos de locomoción que permiten, expresan el desarrollo y la búsqueda de la exploración y el movimiento. Son los patrones de locomoción más específicos; caminar, correr, saltar, rodar y trepar.

5.2.2. CAMINAR

De los primeros patrones que aprende el niño para su desarrollo motor y de integración con el mundo es el caminar y para WICKSTROM (1990) “es una forma de locomoción erecta la cual contiene organización compleja de movimientos con continua pérdida y ganancia del equilibrio dinámico”¹⁸ esta habilidad se va dando y desarrollando con cada paso a muy temprana edad en donde el apoyo del talón es importante y se va generando en el tiempo, cuando los brazos pasan a coordinar alternadamente con las piernas.

El trabajo de esta habilidad se enriquece combinando diferentes apoyos (punta, talón borde), posiciones de los pies, en desplazamientos con diferentes ritmos. Caminar sobre diferentes superficies; sobre césped, pavimento, arena, colchonetas etc.

Es visto también para varios autores que el caminar es para WICKSTROM (1990) que “caracteriza el andar como una forma natural de locomoción vertical, cuyo patrón motor se caracteriza por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo”¹⁹.

Esta fase en el niño fomenta el inicio propioceptivo al andar haciendo que el niño genere

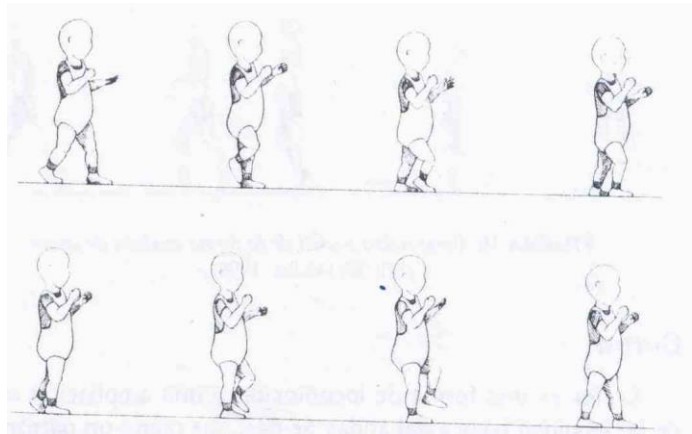


FIGURA 3. Patrón de caminar. Tomado de Wickstrom (1990), Muñoz Muñoz. Luis Armando, educación psicomotriz, editorial kinesiss 2003, pg. 115

tres fases para poder dar el paso las cuales son impulso, balanceo y caída que

¹⁸ WICKSTROM, R, FUNDAMENTAL MOTORS PATHERS. citado por Camacho Coy. Hipólito, Castillo Lugo. Eduardo, Monje Mahecha Jaime, Educación física programas de 6° a 11°, una alternativa curricular. Editorial kinesiss, 2007. Editorial kinesiss, 2007. Pg. 65.

¹⁹ Muñoz Muñoz. Luis Armando, educación psicomotriz, editorial kinesiss 2003, pg. 114

aplicada a una superficie de contacto le permitirá recrear el movimiento de y la sensación de avanzar. A esta acción de caminar se le une el patrón del equilibrio el cual es el que permite que la persona pueda mantener el peso del cuerpo sobre solamente una pierna y así poder suspender el cuerpo por milisegundos en el aire mientras el talón toca una superficie antes de que los dedos de los pies puedan descargar todo el peso del cuerpo en la otra pierna.

Antes del proceso de caminar es fundamental el proceso de gateo en el niño, donde empieza a explorar y a fortalecer los músculos de su cuerpo tanto del tren inferior como del superior y a generar el reflejo de apropiar el pie en una superficie de contacto. Para así ir creando el movimiento y perfeccionándolo cada vez más en su proceso aplicativo. En estos procesos también influye el entorno donde el niño puede empezar a buscar formas de sostenerse mientras mejora el patrón del equilibrio y no necesite una ayuda externa para no caer en el suelo.

El caminar en el niño comienza desde muy chiquito cuando adquiere voluntad propia para querer desplazarse por su entorno STEWART (1980) afirma que el “desarrollo de caminar se divide en tres niveles.

Nivel 1 el niño camina con una exagerada flexión de cadera y rodillas. Y coloca el pie para el frente y para debajo de manera abducida, apoyando toda la planta del pie en el suelo. Hay poca evidencia de la extensión de cadera y tobillo de la pierna de propulsión. Los brazos permanecen en una posición de guardia alta y serán utilizados primeramente para protección y la separación amplia de los pies utilizada para proporcionar una base estable de apoyo.

Nivel 2 la flexión de la cadera y la rodilla continúan disminuyendo y los brazos son mantenidos lateralmente oscilando alternadamente en posición a las piernas, aunque parezca cruzar la línea media del cuerpo. Hay una disminución de la base de apoyo y la abducción del pie es disminuida.

Nivel 3 la flexión de cadera y de rodilla continúan y los brazos son mantenidos lateralmente oscilado en un arco vertical en oposición a las piernas. La oscilación del brazo aumenta con cada movimiento hacia atrás. La base estable de apoyo pasa a ser correspondida a las dimensiones laterales del cuerpo. Tocando la superficie en primer lugar el cuadril y tobillo de la pierna de propulsión son ampliamente extendidos”²⁰.

²⁰ Stewart (1980) citado por Muñoz muñoz. Luis armando, educación psicomotriz, editorial kinesis 2003, pg. 114

Debido a este proceso el niño empieza a generar y formar el patrón de movimiento y desplazamiento al caminar desde su estado inmaduro hasta que es perfeccionado y aplicado a su vida cotidiana haciéndolo un movimiento rutinario.

5.2.3. CORRER

El patrón básico de correr para WICKTROM(1990) “es una forma acelerada y una extensión natural de la habilidad de caminar, difiere de esta principalmente por haber una corta fase de vuelo durante cada paso, en la cual el cuerpo está fuera de contacto con la superficie”²¹. Es una versión acelerada y explosiva, amplia con altura y más coordinada de la forma de caminar la cual permite que la oscilación de los brazos se balancea en oposición de las piernas pero sincronizando movimientos continuos del tren superior e inferior para un desplazamiento continuo.

Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el niño aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias de la nueva habilidad.

Para el desarrollo de este patrón básico se combinan desplazamientos con distancias y relacionar juegos de persecución por grupos o individual enfatizando el apoyo el braseo la extensión y flexión de la rodilla para ir logrando un patrón maduro.

En el patrón maduro de la carrera existen diferentes actividades en las cuales se aplica la siguiente afirmación de MUÑOZ (2003) “el patrón maduro de correr es fundamental para la participación con éxito en una variedad de actividades relacionadas con los deportes”²². Sean en modalidad individual como lo son las actividades deportivas como el atletismo en sus diferentes modalidades como en los deportes convencionales y de grupo. La carrera es un factor importante para el desplazamiento de las personas en forma de mayor velocidad en las piernas.

El proceso de la carrera en la formación de las personas a generado en ellas un buen proceso coordinativo de salto que crea según MUÑOZ (2003) “la mera

²¹ WICKTROM, R, L. FUNDAMENTAL MOTORS PATHERS. citado por Camacho Coy. Hipólito, Castillo Lugo. Eduardo, Monje Mahecha Jaime, Educación física programas de 6° a 11°, una alternativa curricular. Editorial kinesis, 2007. Editorial kinesis, 2007. Pg. 67.

²² Muñoz muñoz. Luis armando, educación psicomotriz, editorial kinessis 2003, pg.116

satisfacción que produce el requisito de la ausencia de apoyo al correr ha dado el origen a una versión más sencilla que se conoce con el nombre de jogging y también el sprint”²³ estas dos versiones de la carrera se diferencia por la velocidad imprimida y el tipo de zancada dado. En el jogging la carrera es más lenta y la zancada más corta mientras que en el sprint se caracteriza por la zancada más rápida y en mayor cantidad.

Esta habilidad es en principio un nuevo reto para las personas cuando empiezan su proceso de adaptación al medio ambiente y tienen una exigencia de superar el proceso de caminar, al tratar de buscar una forma de desplazarse a una distancia más larga en una cantidad menor de tiempo. A este patrón de la carrera se le emplea diversos patrones como el equilibrio que se ve reflejado cuando el paso es más largo el centro de gravedad del cuerpo tiende a bajar, esto conlleva a producir una mayor velocidad y a aplicar el peso del cuerpo entre saltos a cada pierna para compensar la zancada y no caer al suelo. También se aplica el patrón del salto en cada zanca se va haciendo más extenso a medida que la carrera va aumentando la velocidad la duración de la zancada se vuelve más amplia.

Para el proceso del patrón básico de la carrera STEWARDT propone unas características para el desarrollo de este patrón las cuales son:

“El tronco mantiene una inclinación hacia el frente durante las zancadas.

Los brazos se balancean a través de un amplio arco en el plano vertical y en una oposición sincronizada con relación al movimiento de las piernas.

Extensión completa de la pierna de apoyo, impulsando el cuerpo para el frente y hacia arriba.

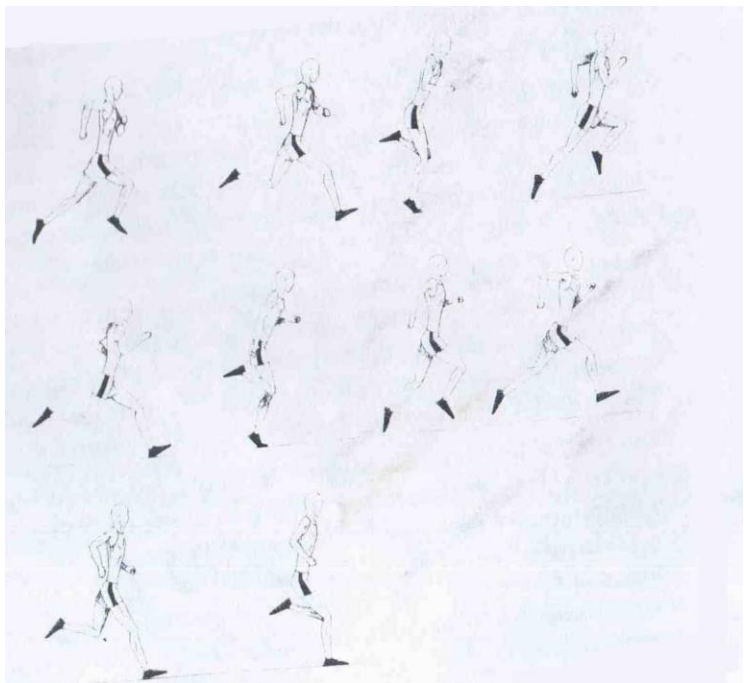


FIGURA 4. Patrón de correr. Tomado de Wickstrom (1990), Muñoz muñoz. Luis armando, educación psicomotriz, editorial kinensis 2003, pg. 118

²³ Muñoz muñoz. Luis armando, educación psicomotriz, editorial kinensis 2003, pg.116

La parte inferior de las piernas se flexionan trayendo el talón cerca de los glúteos.

La rodilla de la pierna de apoyo se flexiona levemente después del contacto del pie con el suelo”²⁴.

se refleja que en las características de la forma correcta de correr se puede apreciar que el salto con soga y sus diferentes formas de hacerlo se relaciona mucho a el ideal de correr lo que significa que el salto con soga como trabajo en los contenidos de la clase de educación física vamos a adquirir mejoras en la habilidad de correr ya que algunas características nombradas por los autores son directamente trabajadas a la hora de saltar laso en forma individual por parejas y en grupo, combinando varias actividades en las cuales la habilidad de correr también se trabaja y se mejora.

5.2.3.1. DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE LAS FASES DE LA CARRERA

Como ya se han tratado los diferentes tipos de patrones básicos y de manipulación se toma específicamente, para esta investigación el patrón básico de correr y lo desglosamos en sus tipos de fases en las cuales comprende tanta acción con las piernas y acción con los brazos.

En la acción de las piernas para la fase de la carrera se toma tres acciones como lo son, el impulso, la suspensión y el apoyo. Mientras que en la acción de los brazos se toma el movimiento y la posición del tren superior.

Para el desarrollo de estas fases es necesario saber la biomecánica del movimiento y de su perfecta ejecución. Tanto en la amplitud y la frecuencia de la zancada que BATALLA (2000) “la frecuencia es el número de zancadas realizadas por unidad de tiempo. La amplitud es la distancia avanzada en cada zancada”²⁵ generando así el concepto de la velocidad de desplazamiento donde se multiplican

²⁴ STEWARDT, M. J. & DCORED K. MOTOR SKILL DEVELOPMENTAL ANALYSIS. citado por Camacho Coy. Hipólito, Castillo Lugo. Eduardo, Monje Mahecha Jaime, educación física programas de 6° a 11, una alternativa curricular. Editorial kinesia, Pg. 68.

²⁵ Batalla Flórez. Albert, Habilidades Motrices, Editorial INDE, 2000. Pg. 44

la frecuencia por la amplitud. Donde por medio del entrenamiento se puede mejorar y modificar la técnica como la eficacia del movimiento.

5.2.3.2. Fase de apoyo

La fase de apoyo puede ser considerada la fase inicial e intermedia debido a que en esta fase los pies son los puntos de apoyo para iniciar la carrera según RUIS (2005) “Al contactar el pie con el suelo se inicia la fase de apoyo. El pie se apoya con todo el metatarso, al tiempo que se flexiona la pierna, simultáneamente la otra avanza flexionada hasta sobrepasar la pierna de apoyo, y continua junto con la cadera su movimiento hacia adelante”²⁶ aplicando e iniciando en las otras dos fases que son impulso y suspensión generando en la carrera un movimiento cíclico de estas fases con las piernas. Para iniciar esta fase de apoyo del contacto y despegue del suelo BATALLA (2000) menciona que “este contacto, que siempre se produce por delante del cuerpo del corredor, no consiste en una caída pasiva sino que el pie busca, activamente, su apoyo en el suelo”²⁷ donde se define a la fase de apoyo como la búsqueda de un punto de apoyo en este caso del suelo con el pie en el momento tanto del despegue como en el de retorno al suelo. Donde las fases pasan por toda la planta del pie desde el talón, la planta y finaliza en la punta de los dedos, en el momento del despegue para darle continuidad a la carrera.

5.2.3.3. Fase de impulso

Para la fase de impulso en el patrón de la carrera se toma como referencia el suelo, ya que de ahí se desprende la acción. Según RUIS (2005) “una vez la cadera sobrepasa la verticalidad del pie del apoyo, se produce la extensión completa de la pierna de impulso (cadera, rodilla y tobillo), terminando el impulso al abandonar el pie por la punta el suelo. Al tiempo que la pierna libre avanzada flexionada adelante- arriba, coincide la máxima extensión con la mayor elevación

²⁶ Ruis Sant. Joan, Metodología Del Atletismo. Editorial paidotribo 5 edición, pg. 173

²⁷ Batalla Flórez. Albert, Habilidades Motrices, Editorial INDE, 2000. Pg. 43

de la rodilla de la pierna libre (hasta la altura de la cadera)”²⁸ esta acción de impulso genera que el corredor pueda despasarse en la dirección deseada, generando un movimiento y utilización de segmentos corporales específicos como lo son el tobillo, la rodilla y la cadera. Para así cumplir la acción de desplazarse aplicando una fuerza en el pie de que está apoyado en el suelo generando así una fuerza para la fase de suspensión.

5.2.3.4. Fase de suspensión

Para entrar a la fase del impulso se debe perder el contacto con el suelo o apoyo de la pierna de extensión en la que según BATALLA (2000) “culmina con el despegue del pie del suelo, momento en el que finaliza la fase de apoyo”²⁹ generando así la aplicación de la suspensión en el aire por unas fracciones de segundos. Donde para la aplicación mecánica de esta fase para RUIS (2003) “el pie de impulso se eleva por detrás y progresivamente va flexionando la pierna, mientras la pierna de adelante se abre ligeramente, descendiendo y estirándose hasta contactar con el suelo por la parte externa del metatarso”³⁰ en esta fase el cuerpo está completamente suspendido en el aire después de que el atleta deja la fase de apoyo con la pierna de impulso y busca con el pie adelantado encontrar la fase de apoyo al contactar el suelo con el talón para iniciar de nuevo su proceso de zancada.

5.2.3.5. Función del tronco y los brazos

La función de los brazos en la acción de la carrera es compensar los desequilibrios producidos por las acciones de las piernas en sus tres fases anteriormente mencionadas y el desplazamiento de la cadera por el punto medio del centro de gravedad.

El movimiento de los brazos en la acción de la carrera está definido para RUIS (2005) como “Los brazos se mueven adelante y atrás en una trayectoria por

²⁸ Ruis Sant. Joan, Metodología Del Atletismo. Editorial paidotribo 5 edición, pg.172

²⁹ Batalla Flórez. Albert, Habilidades Motrices, Editorial INDE, 2000. Pg. 44

³⁰ Ruis OP. CIT, pg. 172

delante ligeramente convergente hacia el interior, flexionados en un ángulo de 90 grados aproximadamente. Sus movimientos se producen inversamente a la acción de las piernas, es decir, si se adelanta la pierna derecha se adelanta el brazo izquierdo o viceversa. Su máxima amplitud de movimientos coincide con la máxima elevación de la rodilla de la pierna libre, y el cómodo contrario en su punto más retrasado y elevado”³¹ donde implica que las acciones de los brazos son simultaneas a la acción de las piernas. En el cual los movimientos de los brazos serán a la misma velocidad que la frecuencia de las piernas.

El tronco y la cabeza también genera un factor importante en esta acción de la carrera donde según RUIS (2005) “el tronco estará ligeramente inclinado hacia adelante, dependiendo de la velocidad de la carrera, la posición de la cabeza deberá mantenerse en prolongación del tronco”³² en la acción de la carrera el tronco no puede estar muy inclinado hacia adelante o va a generar en el movimiento un entorpecimiento de la técnica. La posición de la mirada genera que la carrera también tenga un desarrollo en la posición del tronco.

5.2.3.6. La técnica de la carrera y sus errores

En todo patrón existen también errores los cuales pueden ser corregidos y mejorados en el transcurso de la práctica de la técnica. En estos errores están contempladas las acciones como lo son la inclinación del tronco, la mala flexión de las piernas, mover mal los brazos entre otros.

³¹ Ruis Sant. Joan, Metodología Del Atletismo. Editorial paidotribo 5 edición, pg.173, 174

³² IBID, P. 174

5.2.4. SALTAR

El salto como patrón básico de movimiento para GODFREYB.B. Y KEPHART (1973) “Es un patrón locomotor en la cual las articulaciones del tobillo, la rodilla y la coxofemoral son flexionadas y extendidas con fuerza para proyectar el cuerpo hacia arriba o hacia el frente, despegándolo de la superficie de apoyo; el salto puede ser ejecutado con impulso, con una pierna, utilizando un pie para el impulso; o utilizando los dos pies”³³. Se realiza una preparación de cada articulación realizando la flexión de las mismas para realizar un impulso en el cual se obtiene un vuelo en el cual se mantiene alejado del suelo dependiendo de la fuerza del impulso, en donde por ultimo hay una caída o aterrizaje sobre las piernas, intentado amortiguar la caída y la fuerza con la cual la misma llega al suelo.

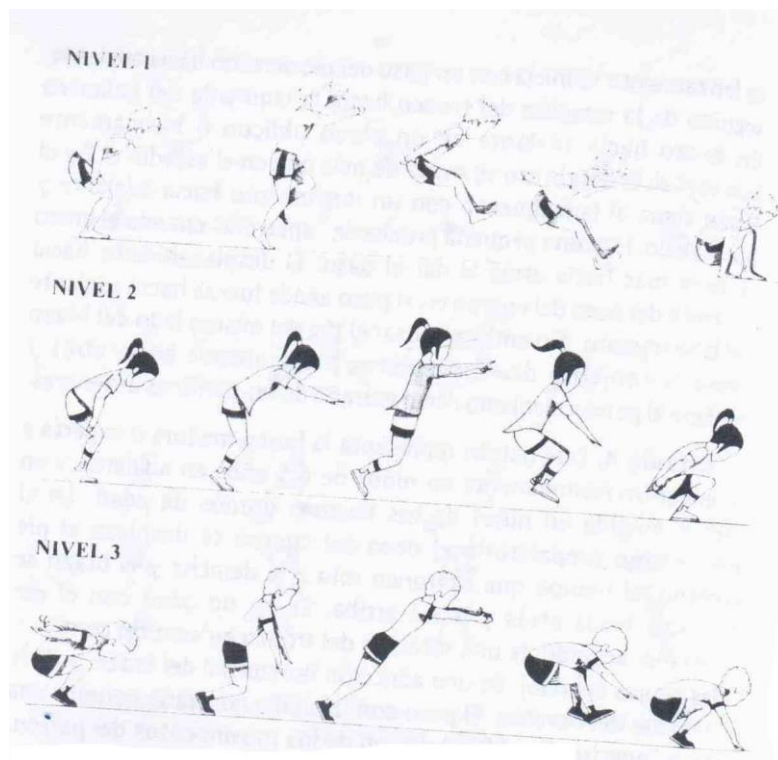


FIGURA 5. Secuencia del salto. Stewart, 1980 citado por Muñoz Muñoz. Luis Armando, educación psicomotriz, editorial kinesiss 2003, pg.122

El solo hecho de correr a gran velocidad genera que se mejora esta habilidad ya que hay pequeños vuelos y aterrizajes en la habilidad de correr, como también hacerlo de forma más específica con impulso de brazos o pequeños pasos para abarcar altura y distancia o sin impulso mejorando potencia del salto. Se trabaja con pequeños obstáculos y a diferentes alturas, como también manera que se puede llevar a cabo el desarrollo de

³³ GODFREYB.B. Y KEPHART. Educación motriz y patrones de movimiento 1973. citado por Camacho Coy. Hipólito, Castillo Lugo. Eduardo, Monje Mahecha Jaime, Educación física programas de 6° a 11°, una alternativa curricular. Editorial kinesiss, 2007. Pg. 69.

actividades en el manejo de elementos aros, sogas bastones, balones etc.

El salto es la capacidad motriz que según MUÑOZ (2003) en la cual “el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies”³⁴ esta propulsión del cuerpo al espacio generado por el impulso de las piernas por varios segundos y retornando al apoyo de la superficie es considerado como el salto vertical. Este patrón tiene varios tipos de desplazamientos los cuales son en forma vertical hacia arriba o hacia abajo, en forma horizontal adelante o atrás, izquierda o derecha.

Esta capacidad de salto se adquiere cuando el niño aprende y refuerza la capacidad de correr pero esta es más difícil de aprender y requiere también de diferentes patrones como el del equilibrio en el momento de elevación y en el de aterrizaje para que pueda finalizar de una forma apropiada y sin lesiones.

En el desarrollo del niño en el momento de generar el salto se vivencia que se puede dar a temprana edad, con una técnica variable y distinta al patrón maduro del salto. Para Luis Muñoz el salto “es una combinación de dos habilidades básicas, la carrera y el salto”³⁵ en donde por medio de una genera la otra, haciendo como énfasis a la carrera como patrón primordial para la recreación del salto y al salto como habilidad secundaria en el patrón básico de correr.

5.2.4.1. DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE LAS FASES DEL SALTO

Así como se describe las fases de la carrera el salto también tiene su descripción del movimiento a la cual contiene etapas similares y diferentes. Entre las etapas del salto se encuentra las acciones previas, la batida, la fase aérea o de vuelo y la de recepción o caída.

³⁴ Muñoz muñoz. Luis armando, educación psicomotriz, editorial kinesis 2003, pg. 119

³⁵ IBID pg. 123

5.2.4.2. Las acciones previas o carreras

Es la acción primaria del salto y son las acciones generadas antes del salto donde se toma la carrera o movimiento previo del impulso para la creación de la batida donde para BATALLA (2000) “la función principal de esta fase es la de dejar al sujeto en las mejores condiciones para la ejecución de la batida”³⁶ donde por medio de esta función el sujeto aplicara una velocidad, una ubicación corporal, tiempo y espacio para iniciar la parte de la batida.

5.2.4.3. La batida

La batida es la preparación corporal del salto donde BATALLA (2000) “es la fase donde se determina la trayectoria de la parábola del vuelo”³⁷ en esta fase el cuerpo se prepara generando una flexión de rodillas, con una agrupación corporal, para así generar una fuerza en el momento de la extensión de las rodillas y poder crear la fase del vuelo, en esta fase de batida se genera la dirección del salto.

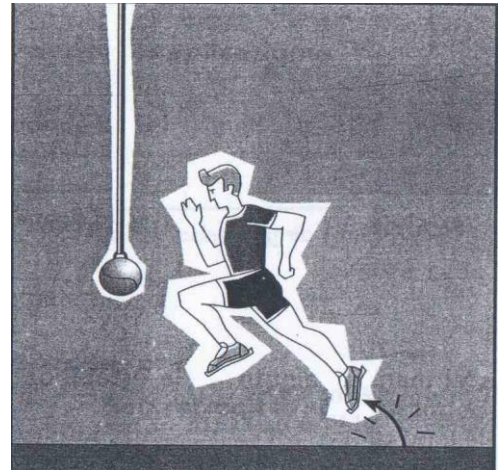


FIGURA 6. La batida, tomado de habilidades motrices, editorial INDE, 2000. Pg. 61

5.2.4.4. El vuelo

En la fase del vuelo el cuerpo que fue preparado para la acción del salto a través de la batida se genera en la fase del vuelo según BATALLA (2000) que “es aquella en la que el sujeto se encuentra suspendido en el aire. Al no existir contacto con el suelo u otra superficie”³⁸ en esta fase del vuelo se pueden generar movimientos segmentados o movimientos específicos de acuerdo a las anteriores

³⁶ Batalla Flórez. Albert, Habilidades Motrices, Editorial INDE, 2000. Pg. 60

³⁷ IBID. Pg. 61

³⁸ IBID, P. 61

fases que implica el salto. Pero también tiene en esta fase la preparación para la fase de la caída.

5.2.4.5. Caída

Es el momento en el que el cuerpo retorna a su fase inicial de apoyo y retorna al contacto con la superficie de la cual despegó, citado por BATALLA (2000) “su función principal es absorber o transformar la energía acumulada”³⁹ esta transformación del salto debe ser absorbida e impactada por el cuerpo pero también depende del tipo de salto realizado al amortiguar, perder la fuerza y retornar al punto de cero.

5.2.5. RODAR

El patrón básico en el desarrollo locomotor de rodar para CAMACHO (2007) “Es un desplazamiento corporal que se realiza alrededor de su eje vertical u horizontal sobre una superficie, en el cual interviene toda la estructura corporal como unidad”⁴⁰. Se lleva a cabo un desplazamiento en el cual la rigidez y tensión muscular del cuerpo hará realizar el movimiento.

Se debe trabajar la habilidad de rodar con actividades que lleven a una variación de las superficies en cuanto a su inclinación y al tipo de la superficie si es en pavimento pasto arena en donde la conciencia de apoyos del cuerpo articulaciones o músculos tengan más oportunidades de sensibilidad al tacto, realizando diferentes posiciones (de cubito dorsal, de cubito abdominal). Como

³⁹ Batalla Flórez. Albert, Habilidades Motrices, Editorial INDE, 2000. Pg. 62

⁴⁰ Camacho Coy. Hipólito, Castillo Lugo. Eduardo, Monje Mahecha Jaime, Educación física programas de 6° a 11°, una alternativa curricular. Editorial kinesis, 2007. Pg. 75.

también rodar lateralmente; derecha e izquierda. Ejecutar rollos por parejas, individual con elementos.

5.2.6. TREPAPAR

Para la definición del patrón de trepar es citado por ARENAS (1985) “Acción de subir a un lugar, valiéndose de las manos o de los pies, o solamente de las manos, con la ayuda o no de elementos (sogas, bastones, u otros objetos) que sirvan de apoyo para ascender”⁴¹. Es subir o ascender llegar a una meta utilizando apoyos o agarres mediante las extremidades superiores e inferiores.

Hay diferentes formas que se llevan a cabo en el ascenso las cuales enriquecen el trabajo en apoyos agarres con diferentes extremidades ya que puede ser suspendido en una soga trepar un árbol, trepar una barra fija o combinando las posibilidades para mejorar otras capacidades o habilidades.

5.3. PATRONES DE MANIPULACION

Existen diversos tipos de patrones como ya se han tocado los de movimiento también daremos una mirada por los patrones de manipulación así como para CAMACHO (2007) “se manifiesta cuando hay combinación de dos o más movimientos de cualquier segmento corporal utilizando elementos. Esta categoría de movimiento le permite al joven distinguir la naturaleza y efecto del objeto con

⁴¹ ARENAS Acevedo, DICCIONARIO DE ED FISICA DEPORTE Y RECREACIÓN ITAGÜÍ COLOMBIA JABALINA citado por Camacho Coy. Hipólito, Castillo Lugo. Eduardo, Monje Mahecha Jaime, Educación física programas de 6° a 11°, una alternativa curricular. Editorial kinesis, 2007. Pg. 72.

relación al espacio, al tiempo, a su cuerpo y al movimiento mismo”⁴². En este patrón se observa la importancia de la coordinación tanto general como viso-manual y viso-pedica al momento de utilizar instrumentos para imprimir fuerzas o para recibir también fuerzas de objetos en donde, las actividades con gran variedad de materiales que incluyen juegos pre-deportivos.

Dentro de la habilidad de manipulación encontramos: pasar, patear, lanzar, batear, recibir, agarrar, atrapar, traccionar, y amortiguar, en donde se realizan con los segmentos corporales dentro de las actividades de los contenidos de las clases de educación física es importante trabajarlos en forma grupal ya que se enriquecen más estas habilidades, se pueden hacer énfasis en capacidades física como la fuerza y la coordinación para tener mejores proceso y resultados en la manipulación.

5.3.1. LANZAR

Según la acción de lanzar citada en el DICCIONARIO PLANETA (1985) la “acción de aplicar con la mano un fuerte impulso haciendo que un cuerpo recorra una distancia en el aire”⁴³ es una acción corporal en donde la fuerza de los miembros superiores y la precisión de lograr llegar a un objetivo evalúan la misma en su precisión y distancia, se debe tener en cuenta que dependiendo el objetivo y la forma de este, también depende el lanzamiento y para que este se mejore a través de estímulo o propósito.

Hay diferentes forma de aplicar trabajos al lanzar ya que se lanzan objetos pesados livianos, lanzar horizontalmente,parabólicamente por encima del hombro en forma de cuchara con una mano con dos ,como también el objetivo puede ser estable o en movimiento, a blancos a siluetas dentro cestos, cananas o a recipientes.

⁴² Camacho Coy. Hipólito, Castillo Lugo. Eduardo, Monje Mahecha Jaime, Educación física programas de 6° a 11°, una alternativa curricular. Editorial kinesis, 2007. Pg. 34.

⁴³ DICCIONARIO planeta de la lengua española. Barcelona: PLANETA.1985.citado por Camacho Coy. Hipólito, Castillo Lugo. Eduardo, Monje Mahecha Jaime, Educación física programas de 6° a 11°, una alternativa curricular. Editorial kinesis, 2007. Pg 75.

5.3.2. PASAR

Así como está el patrón de lanzar también encontramos el patrón de pasar que citado por CAMACHO (2007) “es la acción de lanzar un elemento con cualquier segmento corporal, con destino a un receptor, que puede ser una persona u otro segmento corporal; siempre el punto de partida y de llegada del objeto lanzado, son diferentes”⁴⁴. Se trata de establecer una comunicación dentro de actividades grupales donde los mensajes son objetos o instrumentos que se hacen llegar al el otro participante, imprimiendo fuerzas con algún segmento corporal, se pasan balones, pelotas, conos, bombas etc., trabajando el pasar dependiendo la actividad el juego o el objetivo que se quiera lograr con alguna parte del cuerpo, desarrollarla o mejorarla.

Se debe trabajar esta habilidad imprimiendo fuerzas a diferentes distancias, comprendiendo las diferentes velocidades que debe recorrer el elemento cuando llega a un punto, blanco u objetivo.

Pasar distintos elementos; balones, pelotas, palos, bombas, lasos, conos, experimentando relación de pesos para aplicar diferentes fuerzas de acuerdo a la requerida por el elemento y la distancia a llegar.

Pases a diferentes distancias velocidades y alturas, con y sin movimiento de parte de pasador o receptor.

5.3.3. RECIBIR

A toda acción viene una reacción con misma o menor fuerza a la cual se le procede una recepción CAMACHO (2007) “es la acción voluntaria a través de la cual se asume el control de un objeto en movimiento. Según sea la recepción se

⁴⁴ Camacho Coy. Hipólito, Castillo Lugo. Eduardo, Monje Mahecha Jaime, Educación física programas de 6° a 11°, una alternativa curricular. Editorial kinesis, 2007. Pg .77.

puede hablar de amortiguar o atrapar”⁴⁵ se recibe o se atrapa según la situaciones que se presenten y los objetos con lo que se esté trabajando la habilidad de recibir.

El trabajo siempre llevara al dominio del elemento que se recibe por esto se realiza un control y seguimiento visual del elemento, predisposición para sí ir o esperar el elemento, preparación de la parte muscular de miembros superiores e inferiores para con la flexión o extensión de estos amortiguar la fuerza y la velocidad del instrumento.

5.3.4. GOLPEAR

Considerando las manipulaciones anteriores también encontramos la de golpear a la cual CAMACHO (2007) referencia como la “acción de aplicar fuerza muscular de impacto a un objeto con un segmento corporal, o un elemento con el fin de lograr un propósito determinado”⁴⁶ mediante un control preciso de los miembros corporales se impacta un elemento buscando que este tome una dirección específica para cumplir con el objetivo que en el momento se quiera realizar.

Se trabaja este patrón golpeando con algún miembro corporal elementos que estén en movimiento o estáticos, así se va desarrollando, aspectos básicos como la fuerza que se aplica a un elemento según la intención que se quiera lograr lo mismo ejecutar, actividades donde se golpee variando velocidades, distancias, alturas y distintos golpes con partes del cuerpo.

⁴⁵ Camacho Coy. Hipólito, Castillo Lugo. Eduardo, Monje Mahecha Jaime, Educación física programas de 6° a 11°, una alternativa curricular. Editorial kinesis, 2007. Pg. 79.

⁴⁶ IBID Pg. 79.

5.4. MOTRICIDAD EN LA ETAPA ESCOLAR

Se crea la necesidad de comenzar el desarrollo escolar en los niños para el desarrollo maduro de sus capacidades, habilidades y conducta. Es iniciado este estado cuando el niño se adapte a diversos requisitos para la iniciación de la enseñanza educativa como lo es para MUÑOZ (2003) que “la comunicación verbal, control de esfínteres y el equilibrio en desarrollo de operaciones sensorio-motrices”⁴⁷ ya con estos requisitos el niño puede empezar su desarrollo educativo, interactuando en un jardín o un colegio con los demás niños de su misma edad. Generando así su desarrollo integral y un buen proceso de maduración.

Esta etapa escolar tiene un gran significado en el desarrollo del niño debido a que va a ser un cambio en las relaciones en el niño con el medio ambiente y su nuevo contexto al cual se encuentra. Esta relación entre el colegio y el niño va a crear en él un cambio de motivación y experiencia en el cual el niño va a adquirir un aprendizaje con mayor rapidez.

En el transcurso de esta etapa escolar el niño va a afianzar y perfeccionar el desarrollo de los patrones básicos ya adquiridos, llevándolos al punto de generar un proceso madurativo en el niño y en su proceso motriz en el perfeccionamiento de cada patrón básico por medio de la guía del docente y la experiencia con la que viene el niño desde la casa o se le ha venido trabajando desde su etapa de primera infancia. Ya en el colegio de los seis a los diez, afirma MUÑOZ (2003) que “es la fase de rápidos progresos en el aprendizaje motor”⁴⁸ y se empieza a involucrar al niño en el desarrollo físico, la relación deportiva y la actividad a la práctica deportiva.

Generado en la etapa escolar se encuentra el proceso motor del niño y la práctica deportiva que empieza a experimentar, a trabajar y a desarrollar todo tipo de actividades tanto lúdicas como deportivas, afianzando el proceso de desarrollo motriz maduro. Las características de este proceso en el niño tiene en el desarrollo corporal unos cambios significantes como el desarrollo muscular en donde se lleva a cabo el perfeccionamiento de los músculos grandes, se posee una capacidad mínima de resistencia física en esta etapa, el proceso de

⁴⁷ Muñoz Muñoz. Luis armando, educación psicomotriz, editorial kinesis 2003, pg. 136

⁴⁸ IBID, P. 138

coordinación ojo mano es más lento lo cual lo conlleva a generar un proceso lento también a los segmentos de los pies.

Este desarrollo motor aplicado a las habilidades deportivas en el niño que experimenta en la etapa escolar se afianza para MUÑOZ (2003) “entre los nueve y diez años, como consecuencia de los rápidos progresos en los aspectos físicos y psíquicos, bien como en las diversas habilidades de acondicionamiento y principalmente las de coordinación”⁴⁹. Formando en el niño un ser más maduro y apto para desenvolverse en cualquier actividad tanto física como deportiva para desarrollar y afianzar su maduración en actividades específicas.

En la etapa escolar el niño tiene muchos cambios como ya se ha mencionado en los aspectos del desarrollo motor. Pero a estos aspectos también se le suma el desarrollo afectivo, social que tiene el niño con su entorno empezando a interactuar más como persona. Estos cambios influyen también en su comportamiento, en el cual la interacción tanto con sus pares como con los adultos y demás personas tiene un fin para su desarrollo.

5.5. LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y EL ESPACIO REDUCIDO

En el desarrollo de las clases de educación física se tiene el conocimiento sobre el aula como patio o espacio abierto en el cual se puedan generar diversidad de movimientos y actividades como lo son juegos, trabajos físicos, recreación y deportes específicos, en el cual se clasifica a la clase de educación física y a su programa curricular.

La actividad en el desarrollo de las clases de educación es necesario para su ejecución y desarrollo curricular un buen espacio físico, donde haya un óptimo campo en el que se puedan generar, desplazamientos, acciones de juegos y actividades las cuales promuevan la actividad física. Para SANCHO GIL (1991, 27) “las características de un entorno pueden influenciar tanto en la conducta de

⁴⁹ Muñoz Muñoz. Luis armando, educación psicomotriz, editorial kinesis 2003, pg. 140

los usuarios como en la del programa educativo”⁵⁰ el cual nos trae a considerar la importancia del espacio para la realización de cualquier actividad educativa sea dentro del aula como fuera de esta, en el caso de la educación física que requiere un espacio especial para el desarrollo de su programa curricular.

Para el mejoramiento del programa de educación física es necesario contar con el entorno adecuado debido a que si crea un mal desarrollo curricular como dice BLANDEZ(1995) “en la educación física, la influencia que la instalación tiene en el proceso de enseñanza aprendizaje es muy acusada. Cada entorno tiene una característica que, en muchas ocasiones, condicionan decisivamente las tareas motrices que en él se puedan desarrollar”⁵¹ se hace referencia a los espacios que promueve la actividad, ya que en muchas instituciones como en el colegio Donald Howard donde el espacio es reducido y la clase de educación física se ve expuesta a trabajo de clase, o muchas veces se ve como dice Blandez acusada a no ser tomada como una área fundamental.

Es muy importante para el educador físico tener en cuenta los espacios con los que cuenta, los materiales y recursos que posee para dictar sus clases así como lo menciona BLANDEZ(1995) “la organización del espacio. Así como la dotación y posición de los materiales son tareas fundamentales para construir un ambiente de aprendizaje”⁵² por esto se debe contar con el mayor conocimiento y apropiación por parte del docente para la ejecución de las clases de educación física haciendo así que el ambiente de aprendizaje sea amplio y las clases sean de forma amena para el estudiante y el docente.

Los materiales en las clases de educación física generan que el niño estimule, cree, imagine y descubra un sinnúmero de acciones y posibilidades motrices, para generar una actividad física que cumpla con los estándares curriculares que se enmarcan en el programa de educación física.

Para el impacto de las clases de educación física BLANDEZ(1995) afirma que “cada contenido de la educación física requiere unos espacios que se ajusten a las características de sus tareas motrices. De ahí, la diversidad de espacios utilizados en la educación física: gimnasio, sala de psicomotricidad, el polideportivo, la pista de atletismo, la piscina, etc.”⁵³ Contando con estos espacios para el desarrollo de la actividad motriz que requieren toda la población se generaría un ambiente óptimo para el rendimiento y perfeccionamiento de la educación física y sus actividades, deportivas, recreativas y demás.

⁵⁰ Sancho Gil, 1991, pág. 27 citado por Blandez Ángel. Julia, la utilización del material y del espacio en la educación física, propuestas y recursos didácticos, editorial INDE, 1995, España.

⁵¹ Blandez Ángel. Julia, la utilización del material y del espacio en la educación física, propuestas y recursos didácticos, editorial INDE, 1995, España. Pg. 18

⁵² IBID, P. 19

⁵³ IBID, Pg. 19, 20

En el desarrollo de la actividad física se cuenta en España según “el orden ministerial 4 de noviembre del 1991 que el área de educación física debe contener un mínimo de 240 m² para el gimnasio y las duchas y la zona del polideportivo debe poseer entre 800 y 1600m²”⁵⁴ mientras que en Colombia se cuenta para la creación de instituciones educativas con el ministerio de educación nacional bajo la Norma Técnica Colombiana NTC 4595, como es mencionado anteriormente que las especificaciones para realizar las construcciones se debe tener en cuenta que “son especificaciones flexibles que se adecúan a la diversidad de áreas y climas, y a las diferentes condiciones socioculturales, geográficas, urbanas y rurales que tiene Colombia”⁵⁵ donde se demuestra que para la creación de instituciones educativas no se cuenta con una normatividad que influya en el desarrollo de la clase de educación física.

De ahí que para el ministerio de educación en sus lineamientos curriculares para la educación física ve el espacio como “Espacio y tiempo son dos categorías presentes en todos los procesos de desarrollo sobre los cuales interviene la educación física, que requieren de ser tratados de manera particular en determinados momentos del programa curricular”⁵⁶ en el cual para el ministerio de educación es más importante la enseñanza de la educación física como función del aprendizaje sin tomar en cuenta que para que se desarrolle un buen programa curricular debe ir un espacio óptimo para el aprendizaje.

5.6. SALTO CON LAZO

Es la acción de aplicar el patrón básico del salto con un implemento como lo es el lazo, comba, sogá conocido en diferentes culturas como se mencionara a continuación.

⁵⁴ Blandez Ángel. Julia, la utilización del material y del espacio en la educación física, propuestas y recursos didácticos, editorial INDE, 1995, España. Pg. 20

⁵⁵ Colombia, Ministerio de Educación Nacional, Proyecto de Infraestructura Educativa: por el mejoramiento de la calidad educativa, Lunes, 26 de Julio de 2010, www.mineduacion.gov.co/cvn/1665/w3-article-240839.html

⁵⁶ COLOMBIA, Ministerio de Educación Nacional, serie lineamientos curriculares. Educación Física, Recreación y Deporte, 1996, pg.37, http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf3.pdf

5.6.1. Historia del salto con lazo

El salto con lazo es visto como el desarrollo de una actividad física o recreativa el cual tiene orígenes para SOLIS y BUDRIS (1991) “que lo sitúan entre los artesanos de la cuerda del antiguo Egipto y china que hacían girar cuerdas para recuperar los ramales sueltos de cáñamo”⁵⁷ en el cual en la antigüedad no se tenía el preciso desarrollo de lo que es el salto con lazo que fue incluido para el desarrollo físico en los deportes, como lo fue para el boxeo, y apropiada por las mujeres en el transcurso de las épocas como preparación física, recreativa o solamente de juego de patio.

Es puesta en el desarrollo y para beneficio de la salud ya que se busca en finales de los setenta según PIERO (2005) “como una práctica aeróbica alternativa a otras como caminar, nadar, correr”⁵⁸ queriendo implementar este tipo de actividad al mejoramiento del sistema cardiovascular en los programas para mejorar la salud y la recreación, en un ámbito tanto escolar como extra escolar.



FIGURA 7. Tomado de Un salto hacia la salud: actividades y propuestas educativas con combas, editorial INDE, 2005, pg. 14

⁵⁷ Peiró Velert. Carmen, Hurtado Cintas. Inma, Izquierdo Guillén. María, Un salto hacia la salud: actividades y propuestas educativas con combas, editorial INDE, 2005, pg. 13

⁵⁸ IBID, P. 14

5.6.2. Salto con lazo, promoción de la salud

En el ámbito escolar se torna como saltar con lazo puede promover no solo la salud, sino que también está implicado en el desarrollo del niño con el contexto, en donde citado por PIERO (2005) “su corporación exitosa en el ámbito escolar se debe, aparte de los beneficios saludables, al carácter divertido y motivador de la actividad”⁵⁹ en donde busque hacerlo parte de su cotidianeidad y no sea tomado como una forma de castigo en el desarrollo físico del estudiante. Sino en busca de climas y ambientes en los cuales se genere la diversión y el aprendizaje ameno para el enriquecimiento de experiencias, satisfacciones que generan el aprendizaje tanto individual como colectivo que implementan el desarrollo social, intelectual, saludable y motriz.

5.6.3. Salto con lazo, beneficios

El salto con lazo en el desarrollo corporal y motriz de la persona trae unos beneficios considerables para PIERO (2005) “desde la dimensión biológica, se puede definir como una actividad aeróbica con un carácter global en la que actúa, principalmente los sistemas respiratorio y cardiovascular y participa el sistema musculo esquelético de nuestro cuerpo”⁶⁰ por el cual se transporta al realizar el salto con lazo una gran cantidad de oxígeno en la demanda de la actividad física y se incrementa la frecuencia cardiaca en el sujeto que realiza la actividad. También para PIERE (2005) “los resultados de diversas investigaciones han equiparado la actividad de saltar a la comba con la de correr y han sugerido que 15 minutos saltando a la comba pueden ser tan beneficiosos, aeróbicamente hablando, como 30 minutos corriendo”⁶¹ donde dicha aquella afirmación, nos lleva a recrear que es posible afianzar el patrón de la carrera por medio del salto con lazo como medio de desarrollo técnico de este patrón básico en el colegio Donald Howard y los estudiantes de 4 grado de primaria.

También existen beneficios desde la educación física y actividad donde PIERO (2005) “están relacionados con el desarrollo de las habilidades motrices como: a) la agilidad, que se basa especialmente en la capacidad de combinar el equilibrio

⁵⁹ Peiró Velert. Carmen, Hurtado Cintas. Inma, Izquierdo Guillén. María, Un salto hacia la salud: actividades y propuestas educativas con combas, editorial INDE, 2005, pg. 17

⁶⁰ IBID. P. 20

⁶¹ IBID, P. 20, 21

dinámico, la coordinación y la fuerza del tren inferior”⁶² en donde estos beneficios permiten que, el desarrollo físico y motriz sea más amplio en el momento de la realización de cada actividad y ejercicio propuesto, para así contribuir con el bienestar como persona.

5.6.4. Salto con lazo, riesgos

El salto con lazo es un movimiento físico, cíclico de alta intensidad a la hora de ejecutarlo. Para PIERO (2005) “Saltar la comba puede considerarse una actividad de alto impacto, puesto que la mayoría de los pasos o ejecuciones implican la realización de saltos continuos en los que, en la fase de despegue del salto, los dos pies siempre se encuentran en el aire y, en la fase de caída del salto, uno o los dos pies amortiguan el impacto del peso del cuerpo al entrar en contacto con el suelo”⁶³ este riesgo saludable produce en el cuerpo un desgaste de las articulaciones tanto de las rodillas, como de los tobillos, la zona lumbar entre otras, como se afirma anteriormente es el movimiento cíclico o repetido de caer en uno o dos pies con un impacto diferente.

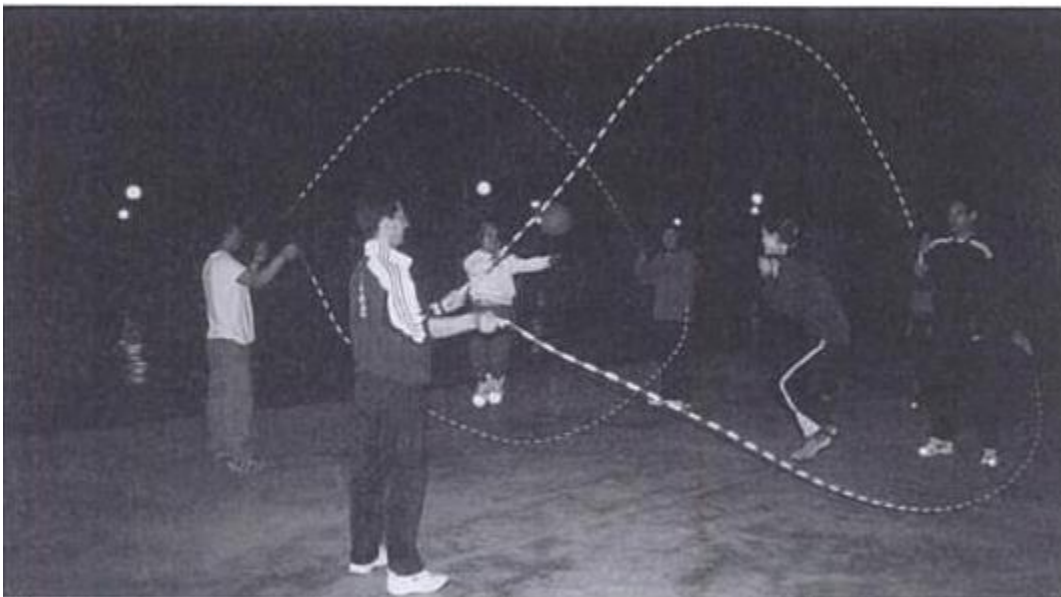


FIGURA 8. Tomado de Un salto hacia la salud: actividades y propuestas educativas con combas, editorial INDE, 2005, pg. 21

⁶² Peiró Velert. Carmen, Hurtado Cintas. Inma, Izquierdo Guillén. María, Un salto hacia la salud: actividades y propuestas educativas con combas, editorial INDE, 2005, pg. 21, 22

⁶³ IBID, pg. 24

6. MARCO LEGAL

Para este proyecto se toma desde el concepto del marco legal que situamos como principal derecho y ley la de educación enmarcada en la Ley 115 de Febrero 8 de 1994, TITULO I, Disposiciones Preliminares el artículo 2 que nos dice según lo estipula ministerio de educación “ARTICULO 2o. Servicio educativo. El servicio educativo comprende el conjunto de normas jurídicas, los programas curriculares, la educación por niveles y grados, la educación no formal, la educación informal, los establecimientos educativos, las instituciones sociales (estatales o privadas) con funciones educativas, culturales y recreativas, los recursos humanos, tecnológicos, metodológicos, materiales, administrativos y financieros, articulados en procesos y estructuras para alcanzar los objetivos de la educación”⁶⁴. En el cual se resalta la importancia del desarrollo del servicio educativo, para tener en cuenta los espacios donde los estudiantes deben desarrollar la parte física más importante la psicomotricidad y los patrones básicos de desarrollo que conllevan a enriquecer otras capacidades.

Se toma también que el aporte de la educación física citado por el congreso en la LEY 934 DE 2004 “Por la cual se oficializa la política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones”⁶⁵. Se promueve la educación física en toda entidad educativa para el desarrollo de los estudiantes en la educación física.

Y también se toma según el congreso de Colombia la Ley 181 de Enero 18 de 1995, TITULO III, De la educación física en el “Artículo 10. Entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994”⁶⁶ por el cual se quiere que la educación física sea de creación para el mejoramiento del proceso motriz, y la experiencia del aprendizaje educativo.

⁶⁴COLOMBIA, Ministerio de educación nacional, ley 115 de 1994. Titulo 1, capítulo 1, http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

⁶⁵COLOMBIA, Congreso de la república, ley 934 de 2004, Título 1, http://www.elabedul.net/Documentos/Leyes/2004/Ley_934.pdf

⁶⁶COLOMBIA Congreso de la república, ley 181 de 1995, título III, artículo 10, http://www.sinic.gov.co/SINIC/Sipa_Conceptos_Comite_Tecnico/ley%20181%20de%201995.pdf

7. MICROCONTEXTO

Cada una de las actividades se realizará en la jornada única del colegio Donald Howard en la clase de educación física realizando los ejercicios de salto con soga mejorando la coordinación con cada uno de Las formas jugadas de forma individual por parejas y en grupos de los estudiantes del colegio de grado 3 4 y 5.

COLEGIO INTERNACIONAL DONALD HOWARD

Aprobación Oficial Secretaría de Educación del Distrito

Resolución No. 4139 – 9 de Septiembre 1996

Escuela afiliada a School of Tomorrow

Lewisville – Texas

www.aceministres.com

www.schooloftomorrow.com.pe

LOCALIDAD Y UBICACIÓN DEL COLEGIO

LOCALIDAD 13 DE TEUSAQUILLO

SALITRE-GRECO

Carrera 66 b No. 42 -68 barrio el salitre- el greco

Teléfono 222-50 08 fax: 805-13 96

gimnasio_memoymia@yahoo.com

Bogotá – Colombia

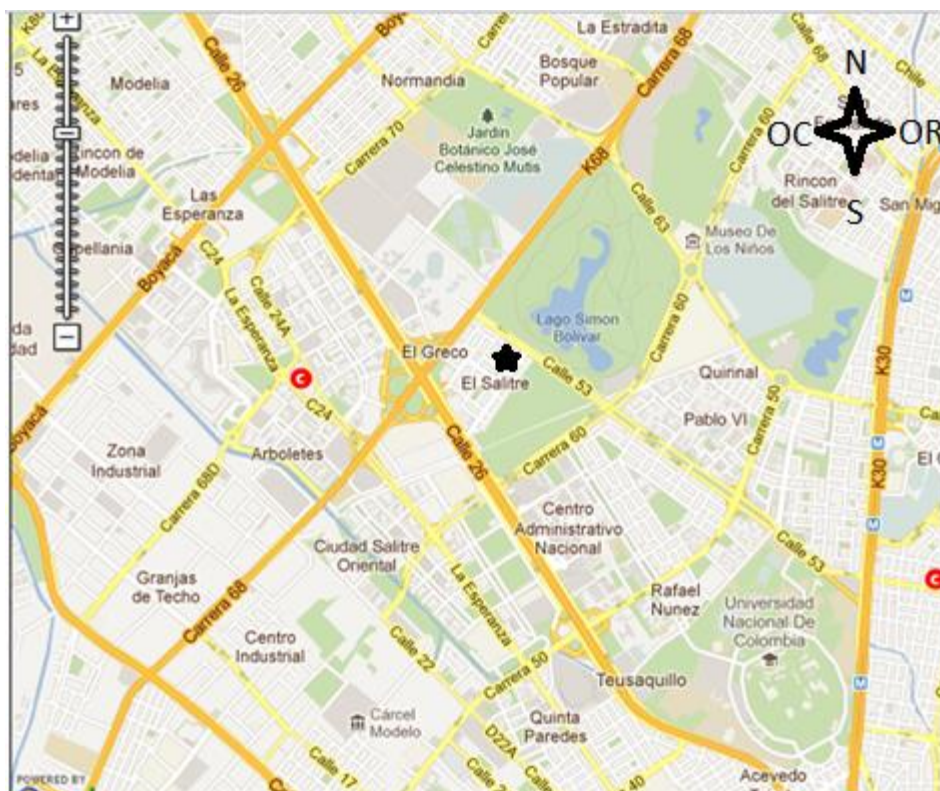


FIGURA 9. Tomado de google.maps dando la ubicación del colegio Donald Howard representado con la X

7.1. OBJETIVOS DEL COLEGIO

- Concientizar a los padres de familia sobre la necesidad apremiante de restablecer los principios bíblicos en la educación con base en la integración del hogar y la comunidad.
- Orientar al estudiante en su proceso de formación, creando espacios y situaciones que favorezcan su desarrollo físico, el manejo corporal y perfeccionamiento de habilidades que faciliten su identidad personal y el aprecio y cuidado por su propio cuerpo.

- Ayudar a que el estudiante progrese a través de las 6 fases del desarrollo de la competencia del pensamiento crítico: conocimiento, comprensión, aplicación, análisis, síntesis y evaluación.

- Proveer amplias oportunidades para que el estudiante socialice tanto con otros estudiantes como con el personal docente, los padres y familiares en actividades curriculares y extracurriculares: devocionales diarios, educación física, recreación y deporte, profundización musical, manualidades y recesos.

8. METODOLOGIA

Tomamos como base en donde se ubica el contexto de la investigación en donde en el colegio Donald Howard se llevan a cabo las clases de educación física recreación y deporte y que como docentes de educación física y observadores más detalladamente del grado 4 de primaria.

Como menciona RODRÍGUEZ (2005) “Se comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, composición o procesos de fenómenos.”⁶⁷, por lo tanto esta investigación toma su importancia y radicación en ver el problema o situación que se tenía del no corregir o mejorar el patrón básico de correr ya que no se contaba con el espacio. De esta manera se llega a definir que esta investigación es de tipo descriptiva ya que se determina el problema de los espacios reducidos frente a lograr mejorar aun así el patrón básico de correr por medio de saltar laso en los estudiantes de 4 grado del colegio Donald Howard.

Como se puede analizar este tipo de investigación con lleva diferentes categorías y pasos (observar, analizar, realizar, describir) para dar inicio a construir las bases de este proyecto.

Se empiezan a dar inicio a la obtención de datos por parte de los estudiantes de la investigación, en donde se obtiene información sobre lo que se quiere verificar dentro de la sesión e clase de educación física que se realiza allí y mediante los instrumentos de trabajo que se aplican (encuestas, listas de chequeo) del patrón básico de correr, Obteniendo resultados que enfocan la descripción acertada de nuestro objeto de estudio, complementado por el conocimiento previo y profesional del que hacer como licenciados en formación para dar continuidad a la investigación.

La construcción de esta investigación tiene comienzo en las observaciones dadas en la clase de educación física recreación y deportes que se realizó durante el trabajo practico como licenciados en formación en los semestres VIII y IV , donde allí se toma la decisión de organizar y hacer uso de instrumentos de recolección e información: como en este caso más específicamente la encuesta y lista de chequeo del patrón básico de correr las cuales fueron realizadas al los alumnos de 4 grado del colegio Donald Howard.

Luego de haber aplica los instrumentos mencionados, el grupo de trabajo procede a empezar a realizar los análisis que arrojaron estos (encuesta, lista de chequeo del patrón básico correr). En donde se obtuvieron como resultado de la encuesta la inconformidad de los estudiantes en el poco espacio que tiene la clase de

⁶⁷ Rodríguez. Ernesto, Metodología De La Investigación, editorial universidad Juárez autónoma de tabasco, 2005, Pg. 25.

educación física en su proceso de formación motriz libre y actividades de corto desplazamiento de la clase. Como también atreves de la lista de chequeo la observación del poco desarrollo del movimiento del patrón básico de correr.

La construcción de este proyecto tuvo como importancia un tipo de investigación descriptiva ya que fue objeto de experimentación un grupo de estudiantes del colegio Donald Howard de acuerdo a una realidad planeando una estructura y reflexiones a raíz de experiencias y conocimientos.

Tomando a BARRANTES “la investigación cualitativa postula una concepción fenomenológica inductiva, orientada al proceso. Busca descubrir o generar teorías. Pone énfasis en la profundidad y sus análisis no necesariamente, son traducidos a términos matemáticos.”⁶⁸, de acuerdo al autor y en el intento de percibir y describir el fenómeno que nos inquietó y sus cualidades más generales, nos basamos en la realidad de buscar por los medios y herramientas un mayor número de posibilidades para entender e acuerdo a los conocimientos teóricos y buscando inducir a través de la experimentación generando nuevos aportes a la investigación o a la solución hipotética de la misma, participando e interactuando con los alumnos es el proceso empírico de la investigación basándonos de esta manera en un **enfoque cualitativo**.

8.1. FASES METODOLÓGICAS

En esta propuesta realizaremos las siguientes fases para desarrollar las actividades que mejoren el patrón básico de correr en el espacio reducido.

8.1.1. Fase 1. Construcción de los planes de clases, lista de chequeo y encuesta

En donde se realizara para esta investigación la creación de una encuesta sobre el espacio reducido y la actividad física. También una lista de chequeo por la cual se evaluara el patrón básico de correr, con respecto a sus fases. Y se generaran unas actividades del salto con lazo que mejoren las fases evaluadas en el patrón básico de correr.

⁶⁸Barrantes Echevarría. Rodrigo, Investigación. Un camino al conocimiento. Un enfoque cuantitativo y cualitativo, editorial UNED, pg. 71

8.1.2. Fase 2. Aplicación de los instrumentos

Por el cual se realizaran las clases desarrolladas a través del descubrimiento guiado en el espacio reducido del colegio Donald Howard en busca que el estudiante pueda mejorar el patrón básico de correr con los ejercicios de saltar con lazo. Se tomaran fotos y videos de estas actividades para el análisis.

8.1.3. Fase 3 Análisis de resultados

En esta fase se analizaran los resultados obtenidos en las dos anteriores fase tomando la lista de chequeo como test de entrada y de salida para medir el patrón básico de correr.

9. POBLACIÓN

Cada una de las actividades se realizará en la jornada única del colegio Donald Howard en la clase de educación física realizando los ejercicios de salto con soga mejorando la capacidad de correr con cada uno de Las formas jugadas de forma individual por parejas y en grupos de los estudiantes del colegio de grado 4.

1	Sujeto 1	9 años	Cuarto
2	Sujeto 2	9 años	Cuarto
3	Sujeto 3	9 años	Cuarto
4	Sujeto 4	9 años	Cuarto
5	Sujeto 5	9 años	Cuarto
6	Sujeto 6	9 años	Cuarto
7	Sujeto 7	9 años	Cuarto
8	Sujeto 8	9años	Cuarto
9	Sujeto 9	9años	Cuarto
10	Sujeto 10	9 años	Cuarto
11	Sujeto 11	9años	Cuarto
12	Sujeto 12	9 años	Cuarto
13	Sujeto 13	9 años	Cuarto
14	Sujeto 14	9 años	Cuarto
15	Sujeto 15	9 años	Cuarto

10. PROPUESTA

Se vivencia que en la mayoría de instituciones educativas privadas, que sus sedes son casas o recintos cerrados con poco espacio para la realización de las clases de educación física; estas infraestructuras poseen una debilidad en donde no se refleja de forma óptima las actividades escolares curriculares, como se menciona en la ley 115 de educación general, artículo 23 de las áreas obligatorias y fundamentales. En donde en el colegio Donald Howard se está evidenciando este déficit de espacio reducido en las áreas fundamentales de educación física y educación artística. Las cuales implican que no poseen para su desarrollo físico un contexto y entrono amplio para la realización de las diversas actividades que estas áreas obligatorias requieren. Generando así para el desarrollo de las habilidades básicas en la clase de educación física, una disminución de actividades que mejoran y fomentan el aprendizaje motriz del cuerpo humano, la salud, el deporte y la integración en los estudiantes. Se pretende resolver por medio de este proyecto que hay actividades como el salto con lazo que mejoran el rendimiento de diferentes patrones, como lo desarrollaremos en esta propuesta el cual es el patrón básico de correr.

Ya que en este patrón se identificó un déficit mediante la lista de chequeo⁶⁹ realizada, por el cual, la falta de espacio para realizar actividad física crea una propuesta didáctica a través del salto con lazo para mejorar el patrón básico de correr. Ya que en la institución Donald Howard donde se aplica la propuesta existe esta problemática del espacio reducido para la realización de las clases de educación física.

La propuesta en la cual se va a dar solución al problema de mejorar el patrón básico de correr dentro de un espacio reducido, es generar un programa de actividades a través del salto con lazo para mejorar el patrón básico de correr. Este programa será mediante la aplicación de las sesiones de clases donde por medio de diversos ejercicios de salto con lazo se pretende demostrar que se mejora el patrón básico de correr al finalizar de aplicar las sesiones de clases, que fueron estructuradas a base del salto con lazo para los estudiantes de 4 grado del colegio Donald Howard.

La metodología a aplicar en esta propuesta se basará en el estilo de enseñanza del descubrimiento guiado donde los estudiantes del grado 4 de primaria del

⁶⁹ Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educación Psicomotriz, Editorial Kinesis 2003, pg. 154

colegio Donald Howard se verán inmersos en las actividades de: encuesta, prueba y desarrollo de sesiones de clases. Buscando que en el desarrollo de estas sesiones de clases se mejore el patrón básico correr. Aplicando a esta propuesta un enfoque cualitativo en el desarrollo de las actividades de salto con lazo donde el niño desarrollara por medio de diferentes actividades el mejoramiento del patrón básico correr.

10.1. METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA

Teniendo en cuenta que el desarrollo de las actividades en la propuesta nos demanda una metodología, y esta a su vez permitirá llevar una serie de pasos en donde se conoce más específicamente el papel que lleva el docente en este tipo de investigación y el rol que asume el estudiante. Por lo tanto basamos nuestra metodología en unas características como lo menciona MUSKA MOSSTON (1993) “la esencia de este estilo consiste en una relación particular entre el profesor y el alumno, donde la secuencia de preguntas del primero conlleva una serie de respuestas del segundo, el efecto acumulativo de esta secuencia-proceso convergente- lleva a descubrir el concepto, principio, o idea perseguidos.”⁷⁰ Por lo tanto basamos la metodología en **EL ESTILO DEL DESCUBRIMIENTO GUIADO** y buscando los objetivos de llevar a descubrir al estudiante mediante la realización de la investigación, desarrollando y generando motivación mediante el estímulo del profesor a través de pautas organizadas y guiadas para que el alumno descubra sus habilidades o conceptos que se más específicamente se deseen o se estén estimulando, buscando o mejorando. Para así poder crear a través de este estilo el desarrollo del patrón de correr a través del salto con lazo en el espacio reducido.

Debemos tener en cuenta los pasos que conlleva esta metodología y las decisiones que debemos organizar y tomar para hacer del estilo una verdadera aplicación y sustentación, basándonos en MUSKA MOSSTON y los pasos que esta tiene.

⁷⁰ MUSKA MOSSTON. Sara Ashworth, La Enseñanza De La Educación Física, reforma de los estilos de enseñanza. Editorial hispana Europea, S.A. pág. 198

10.1.1. PRE IMPACTO

Como dice MUSKA MONTON (1993) “las decisiones del pre impacto en el descubrimiento guiado, se refieren al contenido específico a enseñar y aprender”⁷¹ de esta manera y como se menciona en la propuesta es buscar cómo se llevara a cabo la enseñanza, la cual es mediante unas sesiones de clase y diferentes actividades de saltar con lazo mejorar la habilidad de correr en el espacio reducido, donde se desarrollan las clases de educación física. Obviamente se cuenta paso a paso y con el objetivo más preciso se aplican los ejercicios más afines con el patrón de correr o las cuales desarrollen alguna fase de este, llevando a que el alumno entre ejecución y repetición mejore y busque más estímulos del profesor y los ejercicios para ir avanzando y mejorando.

10.1.2. IMPACTO

Este paso es muy importante porque es donde hay una comunicación recíproca entre ambas partes como menciona MOSKA MOSTON (1993) “la fase de impacto, consiste en una delicada acción recíproca de las menciones cognitiva y emocional entre el profesor y el alumno, ambas ligada íntima y estrechamente con el contenido.”⁷² Queriendo decir que estamos pendientes de atender las necesidades del estudiante a cada momento si entiende el ejercicio o si requiere ser motivado de alguna manera buscando que con nuestra ayuda encuentre la respuesta o la solución a su problema sin tener que hacer el trabajo por él. Sin genera frustración en el momento de no lograr saltar con el lazo o realizar cualquier ejercicio, buscando mantener un clima cálido de superación y aprendizaje.

⁷¹ MUSKA MOSSTON. Sara Ashworth, La Enseñanza De La Educación Física, reforma de los estilos de enseñanza. Editorial hispana Europea, S.A. pág.200

⁷² IBID. P. 203

10.1.3. POSTINPACTO

En este último paso se debe tener en cuenta la retroalimentación, estar acudiendo al estudiante en su proceso y si es necesario modificar las preguntas que lo enfocan o explicarlas de otra forma sea verbal o física para que siempre haya un estímulo del cual el estudiante se sienta cómodo, tranquilo y en confianza de entender y dar respuesta en las actividades que se están trabajando en este caso el saltar lazo en un espacio reducido, aquí debemos ser claros, precisos y oportunos ya que de nuestra relación y explicación con el alumno depende la buena ejecución del ejercicio o actividad, llevándolo así a que el también descubra y amplíe sus conocimientos y desarrolle el patrón básico de la carrera el cual estamos desarrollando y mejorando.

11. MUESTRA

Implementar una guía de ejercicios de salto con lazo para el mejoramiento del patrón básico de correr en el espacio reducido. Los ejercicios vistos a continuación se utilizarán para el desarrollo de las clases.

NOMBRE DEL SALTO	DESCRIPCIÓN	GENERA
Soga en el suelo adelante	El alumno saltará la soga que está completamente extendida en el piso hacia adelante luego se girará y saltará nuevamente hacia adelante (a dos pies)	Fase de impulso y suspensión
Soga en el suelo atrás	El alumno saltará la soga que está completamente extendida en el piso hacia atrás luego se girará y saltará nuevamente hacia atrás (a dos pies)	Fase de impulso y suspensión
Soga en el suelo (derecha-izquierda)	El alumno saltará la soga que está completamente extendida en el piso (derecha-izquierda a dos pies)	Fase de impulso y suspensión
Balanceo de soga	El alumno balanceará la soga por su costado derecho e izquierdo intercaladamente sin saltar tomando la soga por cada extremo juntando las manos en la ejecución del ejercicio	Función del tronco y brazos
Salto adelante	El alumno tomará la soga de los extremos con cada mano, y saltará repetidamente hacia adelante coordinando el movimiento	Fase de impulso
Salto atrás	El alumno tomará la soga de los extremos con cada mano, y saltará repetidamente hacia atrás coordinando el movimiento	Fase de impulso y suspensión
Salto adelante pie izquierdo-derecho	El alumno esta vez ejecutará saltos hacia adelante primeramente con el pie izquierdo y luego con el derecho	Fase de impulso y apoyo
Salto alternado o boxeador	El alumno en cada salto que ejecute deberá alternar los pies esto quiere decir, que cada salto se ejecuta con un pie	Todas las fases
	El alumno saltará primero 5 repeticiones adelante inmediatamente 5	Fase de

Salto cambio de sentido	repeticiones atrás continuamente completando la serie	impulso y apoyo
Salto abre y cierra	El alumno por cada salto abrirá y cerrará las piernas	Fase de suspensión
Salto cruzado	El alumno por cada salto separara las piernas una adelante y la otra atrás alternadamente sin parar	Fase de apoyo
Salto ocho	El alumno inicia saltando hacia adelante y luego de 5 saltos saltara cruzando los brazos realizando así el 8 el cual se realizara alternadamente con un salto adelante	Fase del tronco y los brazos
Salto doble	El alumno debe pasar la cuerda dos veces en un salto	Fase de suspensión
Salto triple	El alumno debe pasar la cuerda tres veces en un salto	Fase de suspensión
Salto enanito	El alumno reducirá el largo de la soga se pondrá en posición de cunclillas y saltara sin extender las rodillas manteniendo el equilibrio	Fase de impulso
Doble balanceo y salto	El alumno balancea la cuerda sin saltar a la derecha y a la izquierda, hace un salto hacia adelante completando la serie	Fase de impulso y apoyo
Salto con giro	El alumno saltara hacia la derecha 90 grados por cada salto completando la vuelta entera	Fase de impulso y apoyo
Balanceo con 8	El alumno inicia con un balanceo a la derecha inmediatamente pasa hacer un 8 luego balancea en la izquierda terminando la serie inmediatamente hace otro 8 y así sucesivamente.	Todas las fases de carrera
8 abre y cierra	El alumno inicia saltando hacia adelante con piernas abiertas luego hace el 8 cerrando las piernas y así sucesivamente	Fase de impulso suspensión y apoyo.

12. CRONOGRAMA

El cronograma muestra cada una de las actividades que se van realizando y las cuales a futuro se aplicaran para continuar con la investigación y el análisis de resultados que se están arrojando, de acuerdo a las semanas que se trabaja el plan de clases diseñado para mejorar el patrón básico de correr en el espacio reducido a través del salto con lazo. Efectuando las clases en el colegio Donald Howard con estudiantes de 4 grado. Las cuales se realizan dos veces por semanas.

TIEMPO ACTIVIDADES	FEBRERO				MARZO				ABRIL			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Elaboración, presentación y aprobación del diseño	X	X	X	X	X							
2. Elaboración de instrumentos de la investigación.	X	X	X	X								
3. Aplicación de los instrumentos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4. Realizar test de entrada.	X	X	X									
5. Aplicación de los planes de clases enfocados al salto con lazo en el espacio reducido.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
6. Realización de test de salida.								X	X	X	X	
7. Análisis y evaluación de datos.										X	X	X
8. Organización de la información	X	X								X	X	X
9. Resultados.										X	X	X
REVICION POR PARTE DEL ASESOR	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

13. UNIDADES DE CLASES

Para el desarrollo de la propuesta de las unidades de clases se debe tener en cuenta que gracias al descubrimiento guiado las preguntas se enfocaran en llevar al estudiante a descubrir, paso a paso y con el apoyo del docente el patrón básico de correr, mediante cada uno de los ejercicios de salto con lazo que serán utilizados en el espacio reducido del colegio Donald Howard, donde se desarrollan las clases de educación física.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
APLICACIÓN SESIONES DE CLASE

NOMBRE PROFESOR: Andrés Duran –Oscar Fernando

ESPACIO: salón o patio **MATERIALES:** lazos

SESION: N° 2 FAMILIARIZACION

modelo pedagógico. Descubrimiento guiado

OBJETIVO: reconocer el lazo como elemento para el desarrollo de la propuesta.

OBJETIVO: Reconocer el lazo como elemento para el desarrollo de la propuesta.				
Etapa	Actividad	Descripción	Tiem	evaluación
Inicial	Presentación calentamiento	Presentación del programa por el cual se pretende por medio del salto con lazo mejorar el patrón básico correr en un espacio reducido, involucrando e incentivando a los estudiantes a realizar las actividades. ¿Movimientos articulares para que sirven? ¿Clases de movimientos que conocemos? Variantes diversidad de movimientos de todo el cuerpo	10 min	Familiarización con el elemento (lazo) disposición y actitud. Diálogo alumno a maestro.
Fundamental	Familiarización	¿Sabes que es un lazo? ¿Sabes cómo funciona el lazo? ¿Con que mano se toma el lazo? ¿Se puede hacer un cuadrado con el lazo? Variantes figuras geométricas, números, letras ¿Podemos jugar con el lazo?	30 min	
Recuperación	Retroalimentación	Se realizan preguntas con respecto a la actividad si fue amena, que enseñanza nos dejó Realización de estiramientos musculares. Si utilizamos el lazo que músculos debemos estirar.	10 min	
Observación				

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA APLICACIÓN SESIONES DE CLASE				
NOMBRE PROFESOR: Andrés Duran –Oscar Fernando ESPACIO: salón o patio MATERIALES: lazos				
SESION: N° 3 FASE DE VUELO O SIN SOPORTE				

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA APLICACIÓN SESIONES DE CLASE				
NOMBRE PROFESOR: Andrés Duran –Oscar Fernando ESPACIO: salón o patio MATERIALES: lazos				
SESION: N° 4 FASE DEL TRONCO INCLINADO modelo pedagógico: descubrimiento guiado				
OBJETIVO: mediante los ejercicios y su técnica mejorar el vuelo del correr de la propuesta.				
Etap	Actividad	Descripción	Tiem	evaluación
Inicial	Calentamiento	Retroalimentación de las actividades anteriores. Movimiento articular en el puesto Estiramiento	10 Min	Reconoce la importancia de la posición del tronco para mejorar el patrón de la carrera en el espacio reducido. Diálogo alumno a maestro.
Funda mental	Posición del tronco	¿La posición del tronco te sirve para saltar y para desplazarte? Variante Genera movimientos para hacer el salto. ¿Cuándo saltas, puedes dejar el tronco inclinado? Variante tronco recto. ¿Puedes pasar por debajo de tu compañero mientras el bate el lazo? ¿Mientras tus compañeros baten el lazo tú puedes tocar el piso con las manos? Variante la yema de los dedos, mano derecha, mano izquierda, palma de la mano	30 Min	
Recup eració n	Retroalimentación	¿Qué fue lo que quisimos aprender hoy? ¿Lo que aprendiste hoy lo puedes aplicar a la carrera? Estiramientos	10 Min	
Obser vación				

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
APLICACIÓN SESIONES DE CLASE

NOMBRE PROFESOR: Andrés Duran –Oscar Fernando **ESPACIO:** salón o patio **MATERIALES:** lazos
SESION: N° 5 balanceo de los brazos **modelo pedagógico:** descubrimiento guiado
OBJETIVO: mediante los ejercicios y su técnica mejorar el vuelo del correr de la propuesta.

OBJETIVO: mediante los ejercicios y su técnica mejorar el vacío del correr de la propuesta.				
Etapas	Actividad	Descripción	Tiem	evaluación
Inicial	Calentamiento	Juego estatuas inglesas donde el niño se quedara quieto cuando lo vea el docente. ¿Qué nos desarrolla este juego? Estiramiento	10 Min	Aplica el movimiento de los brazos a la carrera a través del salto con lazo. Diálogo alumno a maestro.
Fundamental	Movimiento de los brazos	¿Cómo se mueven los brazos en la carrera? ¿Se mueven los brazos igual que el salto? Mientras tus compañeros baten el lazo ¿puede entrar a saltar el lazo? Variante ¿puedes hacer tijeras con los brazos y las piernas mientras ellos baten? ¿Mientras tus compañeros baten puedes hacer juegos de manos con un compañero?	30 Min	
Recuperación	Retroalimentación	¿Qué fue lo que quisimos aprender hoy? ¿es importante para saber correr? Estiramientos	10 Min	
Observación				

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA APLICACIÓN SESIONES DE CLASE				
NOMBRE PROFESOR: Andrés Duran –Oscar Fernando ESPACIO: salón o patio MATERIALES: lazos				
SESION: N° 6 codos flexionados modelo pedagógico: descubrimiento guiado				
OBJETIVO: mediante los ejercicios y su técnica mejorar el vuelo del correr de la propuesta.				
Etap	Actividad	Descripción	Tiem	evaluación
Inicial	Calentamiento	Movilidad articular Estiramientos Tren superior Tren inferior	10 Min	Reconoce la importancia del flexionar los codos al momento de correr. Diálogo alumno a maestro.
Funda mental	Codos flexionados	¿Puedes realizar el ocho con el lazo? El alumno inicia con un balanceo a la derecha inmediatamente pasa hacer un 8 luego balancea en la izquierda terminando la serie inmediatamente hace otro 8 y así sucesivamente. ¿Cómo es el movimiento de los brazos en el momento de hacer el ejercicio del ocho? Variante lo puedes hacer seguido adelante y hacia atrás ¿Se puede saltar sosteniendo los codos de un compañero? ¿Lo puedes realizar sosteniendo algún otro implemento?	30 Min	
Recup eració n	Retroaliment ación	¿Qué fue lo que quisimos aprender hoy? ¿con que fin queremos trabajar los codos flexionados? Estiramientos	10 Min	
Obser vación				

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA APLICACIÓN SESIONES DE CLASE				
NOMBRE PROFESOR: Andrés Duran –Oscar Fernando ESPACIO: salón o patio MATERIALES: lazos				
SESION: N° 7 apoyo del pie modelo pedagógico: descubrimiento guiado				
OBJETIVO: mediante los ejercicios y su técnica mejorar el vuelo del correr de la propuesta.				
Etapa	Actividad	Descripción	Tiem	evaluación
Inicial	Calentamiento	Retroalimentación Juegos de pisar al compañero Estiramientos	10 Min	Aplica los ejercicios para mejorar la posición de los pies en la carrera. Diálogo alumno a maestro.
Funda mental	Posición plantar	¿Cuál es la posición de los pies al saltar? ¿Se puede saltar en la punta de los pies, en los talones, en la planta, alternado? ¿Se puede generar el salto con lazo, avanzando dos pasos donde implique ubicar el talón, la planta y la punta del pie? Variante que lo realice caminando, de forma despaciosa y rápida. ¿Podemos realizar patadas mientras se bate el lazo?	30 Min	
Recup eració n	Retroaliment ación	¿En la actividad de hoy puedes aplicarla a la carrera? ¿Para qué nos sirve las actividades de hoy? Estiramientos	10 Min	
Obser vación				

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
APLICACIÓN SESIONES DE CLASE

NOMBRE PROFESOR: Andrés Duran –Oscar Fernando **ESPACIO:** salón o patio **MATERIALES:** lazos
SESION: N° 8 Elevación de las rodillas al correr **modelo pedagógico:** descubrimiento guiado
OBJETIVO: mediante los ejercicios y su técnica mejorar el vuelo del correr de la propuesta.

OBJETIVO: mediante los ejercicios y su técnica mejorar el vacío del correr de la propuesta.					
Etap	Actividad	Descripción	Tiem	evaluación	
Inicial	Calentamiento	Movilidad articular Diferentes tipos de movimientos Estiramientos Tren superior Tren inferior	10 Min	Genera el conocimiento de la elevación de las rodillas en el momento saltar para aplicarlo al patrón de correr.	
Funda mental	Elevación de rodillas	¿Puedes elevar tus rodillas noventa grados mientras saltas el lazo? Variante hacerlo con las dos piernas, una pierna y alternado. ¿Se puede generar para llevar las rodillas al pecho el doble salto? ¿Mientras saltas alternadamente con el lazo, levantarías tus piernas sin doblar rodillas “can-can”? ¿Puedes saltar hacia atrás elevando rodillas?	30 Min		
Recup eració n	Retroalimentación	¿Qué beneficios nos trae elevar las rodillas en el mentó de saltar lazo, aplicando a la carrera? Estiramientos	10 Min		Diálogo alumno a maestro.
Obser vación					

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA APLICACIÓN SESIONES DE CLASE				
NOMBRE PROFESOR: Andrés Duran –Oscar Fernando ESPACIO: salón o patio MATERIALES: lazos				
SESION: N° 9 acercamiento del talón al glúteo modelo pedagógico: descubrimiento guiado				
OBJETIVO: mediante los ejercicios y su técnica mejorar el vuelo del correr de la propuesta.				
Etapa	Actividad	Descripción	Tiem	evaluación
Inicial	Calentamiento	Realiza actividades anteriores. Estiramientos	10 Min	Mueve los talones de acuerdo a los ejercicios. Diálogo alumno a maestro.
Funda mental	Talones a los glúteos	¿Saltarías tocando con el talón tus glúteos? Variante: pies juntos, alternados, un solo pie ¿Puedes saltar como enanito mientras tus pies tocan tus glúteos? ¿Mientras saltas puedes hacer patadas hacia atrás?	30 Min	
Recup eració n	Retroalimentación	¿Qué fue lo que quisimos aprender hoy? ¿Qué desarrollamos? Estiramientos	10 Min	
Obser vación				

<div> UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA APLICACIÓN SESIONES DE CLASE </div> <div> NOMBRE PROFESOR: Andrés Duran –Oscar Fernando ESPACIO: salón o patio MATERIALES: lazos </div> <div> SESION: N° 10 carrera fluida modelo pedagógico: descubrimiento guiado </div> <div> OBJETIVO: mediante los ejercicios y su técnica mejorar el vuelo del correr de la propuesta. </div>				
Etapa	Actividad	Descripción	Tiem	evaluación
Inicial	Calentamiento	Juego del reloj. Mientras tus compañeros baten el lazo tú saltas en forma de carrera.	10 Min	<p>Es fluido su desplazamiento en el salto. Para aplicarlo a la carrera y que se mejore.</p> <p>Diálogo alumno a maestro.</p>
Fundamental	Carrera fluida	<p>¿Puedes hacer el reloj mientras tus compañeros baten el lazo de forma despacio?</p> <p>¿Se puede hacer avanzar saltando lazo hacia adelante y hacia atrás?</p> <p>Variantes la posición de los pies.</p> <p>¿Puedes avanzar mientras saltan en parejas?</p> <p>Variante en tríos.</p> <p>¿Puedes aplicar desplazamientos con diferentes compañeros entrando y saliendo a sus batidas del lazo?</p>	30 Min	
Recuperación	Retroalimentación	<p>¿Lo aprendido hoy nos puede servir para mejorar la carrera?</p> <p>Estiramientos</p>	10 Min	
Observación				

14. DIARIOS DE CAMPO

Diario de campo observación plan de clases

Clase 2 familiarización	Genera
<p>¿Sabes que es un lazo?</p> <p>¿Sabes cómo funciona el lazo?</p> <p>¿Con que mano se toma el lazo?</p>	<p>Familiarización con el lazo</p> <p>Iniciación a las fases de la carrera a través del salto con el implemento el cual es el lazo.</p>
<p>¿Se puede hacer un cuadrado con el lazo?</p> <p>Variantes figuras geométricas, números, letras</p> <p>¿Podemos jugar con el lazo?</p>	<p>Observación</p> <p>Se observó a los estudiantes realizando diferentes tipos de actividades como agitando el lazo.</p> <p>Saltando de forma tradicional, solamente para adelante y en dos pies.</p> <p>También se observa que hay varios estudiantes que no sabe cómo saltar lazo.</p> <p>Debido a que se les nota dificultad en realizar la actividad con el elemento.</p>

Diario de campo observación plan de clases

Clase 3 fase de vuelo o sin soporte	Genera
<p>¿Se puede saltar en cruz adelante atrás? saltan mientras cruzan piernas alternando cuando el lazo pasa por debajo de sus pies</p> <p>¿Sabes realizar saltos en caballito?</p> <p>¿Puedes saltar sin el lazo?</p> <p>A un metro de distancia los lasos se ubican en el suelo logrando que el alumno realice un pequeño vuelo.</p> <p>¿Se puede saltar con diversos lazos?</p>	<p>Experimentar fases de vuelo como de caída sabe apoyar e impulsar.</p>
	Observación
	<p>Se observa en la clase que el estudiante Realiza saltos adelante y atrás, cuando el lazo que es batido pasa por debajo de ambos pies ya que el vuelo hace que el cambio adelante atrás sea solo justo cuando los dos pies van sin soporte en el aire.</p> <p>El salto de caballito mejoro en la mayoría de los estudiantes el apoyo al caer solo un pie se ve que genera equilibrio e impulso inmediato para la fase del vuelo.</p> <p>Hacen saltos con lazos en el suelo sosteniéndose mas en el aire generando más conciencia y sentido de estar sin apoyo espacio.</p>

Diario de campo observación plan de clases

Clase 4 tronco inclinado hacia adelante	Genera
¿La posición del tronco te sirve para saltar y para desplazarte? Variante Genera movimientos para hacer el salto.	Inclinación del tronco en salidas de carrera y en general la carrera aumentando disminuyendo la velocidad.
¿Cuándo saltas, puedes dejar el tronco inclinado? Variante tronco recto.	Observación
¿Puedes pasar por debajo de tu compañero mientras el bate el lazo?	El estudiante genera interrogantes en las posiciones y luego las soluciona a partir de movimientos que genera saltando en diferentes posiciones se ven agachados inclinados y de lado.
¿Mientras tus compañeros baten el lazo tú puedes tocar el piso con las manos?	Inclinan el tronco en los saltos se demora un poco en mejorar el gesto pero igual realizan saltos en posiciones que inclinan el tronco.
Variante la yema de los dedos, mano derecha, mano izquierda, palma de la mano	Al pasar por debajo del compañero el ejercicio exige una inclinación que hace que también se corrija la posición por parte del docente y se amplíe el conocimiento y de la importación de esta fase para la carrera.

Diario de campo observación plan de clases

Clase 5 balanceo de los brazos	Genera
<p>¿Cómo se mueven los brazos en la carrera?</p> <p>¿Se mueven los brazos igual que el salto?</p>	<p>Llevar los brazos a la línea median mediante los ejercicios para ejecutar una generar conciencia que al momento de correr se necesita coordinación de las manos</p>
<p>Mientras tus compañeros baten el lazo ¿puede entrar a saltar el lazo?</p> <p>Variante ¿puedes hacer tijeras con los brazos y las piernas mientras ellos baten?</p> <p>¿Mientras tus compañeros baten puedes hacer juegos de manos con un compañero?</p>	<p>Observación</p> <p>En esta clase se ve el interés de los estudiantes por querer coordinar los brazos o moverlos alternadamente ya que lo ven como un reto en el momento en el que se presentan pruebas como entrar al saltar el lazo que están batiendo y alternadamente mover brazos y piernas.</p> <p>Realizan juegos de manos mientras saltan lo que se nota la concentración de mente y cuerpo haciendo entender que es importante hacer una gesto sin olvidar otras situaciones en el momento situaciones.</p> <p>En todos los ejercicios los alumnos llevaron los brazos a la línea media y se reflejo coordinación con los pies.</p>

Diario de campo observación plan de clases

Clase 6 codos flexionados	Genera
<p>¿Puedes realizar el ocho con el lazo?</p> <p>El alumno inicia con un balanceo a la derecha inmediatamente pasa hacer un 8 luego balancea en la izquierda terminando la serie inmediatamente hace otro 8 y así sucesivamente.</p>	<p>Mantener codos flexionados en los ejercicios para ayudar al equilibrio y balanceo del movimiento o fase de la carrera</p>
<p>¿Cómo es el movimiento de los brazos en el momento de hacer el ejercicio del ocho?</p> <p>Variante lo puedes hacer seguido adelante y hacia atrás</p> <p>¿Se puede saltar sosteniendo los codos de un compañero?</p> <p>¿Lo puedes realizar sosteniendo algún otro implemento?</p>	<p>Observación</p> <p>Se observa que la clase a pesar del poco espacio el estudiante se ubicó y empezó a realizar lo ejercicios que llevan a flexionar codos como el ocho que requiere un poco más de espacio y el lazo largo. lo realizan poco a poco cada vez mejor y más natural, se refleja que mantienen los codos siempre en flexión.</p> <p>Al momento de realizar trabajo en grupo se nota la ayuda y el querer mantener y mejorar los codos en flexión se corrigen entre compañeros y se mantiene una flexión apropiada para el momento de la fase de la carrera.</p>

Diario de campo observación plan de clases

Clase 7 apoyo del pie	Genera
<p>¿Cuál es la posición de los pies al saltar?</p> <p>¿Se puede saltar en la punta de los pies, en los talones, en la planta, alternado?</p>	<p>Apoyar el pie de forma correcta para hacerlo en la carrera conocer los apoyos y como se realiza correctamente.</p>
<p>¿Se puede generar el salto con lazo, avanzando dos pasos donde implique ubicar el talón, la planta y la punta del pie?</p> <p>Variante que lo realice caminando, de forma lenta y rápida.</p> <p>¿Podemos realizar patadas mientras se bate el lazo?</p>	<p>Observación</p> <p>Comenzando la observación todos hacen énfasis en poner las plantas totalmente rígidas y saltan con fuerza e docente corrige y la caída empieza hacer más suave y un poco más en la punta.</p> <p>La mayoría de los ejercicios de la muestra sirvieron en todos se aplicó apoyos y énfasis en estos diferentes posiciones movimientos y velocidades</p> <p>Las patadas ayudaban a que el estudiante saltara en la punta con un solo pie reflejando punta en uno al saltar y plantas al caer o apoyar de nuevo</p> <p>Finalizando la sesión se ve que al saltar las velocidades de saltar y las diferentes formas hacen que el alumno haga énfasis en cada apoyo si es punta o planta o dado caso de avanzar el talón comprendieron excelentemente el ejercicio de apoyos.</p> <p>Se nota la diferencia que va ser más sustancial en otras clases ya que en esta empezaron con apoyar más natural más suave menos gasto y más armonioso.</p>

Diario de campo observación plan de clases

Clase 8 elevación de las rodillas	Genera
¿Puedes elevar tus rodillas noventa grados mientras saltas el lazo?	Elevar la rodilla intentar grado de 90° y con diferentes velocidades
Variante hacerlo con las dos piernas, una pierna y alternado.	Observación
¿Se puede generar para llevar las rodillas al pecho el doble salto?	<p>Al observar como levantan las rodillas al saltar con las dos piernas es agotador y un poco brusco, como en el salto doble luego de empezar alternadamente se les hace más fácil y más natural más resistencias y sin que se vea brusco el ejercicio.</p> <p>Cada vez levantan la rodilla a una altura justa para la carrera entendiendo que es importante la flexión de la cadera al levantar la rodilla la cual genera más distancia al momento de correr.</p> <p>El último ejercicio que se realiza es alternado adelante atrás avanzando un poco dándonos cuenta como genera tantas cosas en los apoyos elevación de las rodillas y la conciencia en una totalidad de la carrera.</p>
¿Mientras saltas alternadamente con el lazo, levantarías una pierna adelante otra atrás.?	
¿Puedes saltar hacia atrás elevando rodillas?	

Diario de campo observación plan de clases

Clase 9 Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo	Genera
	Llevar en los ejercidos los talones al glúteo a varias velocidades.
¿Saltarías tocando con el talón tus glúteos?	Observación
Variante: pies juntos, alternados, un solo pie	Observando como el docente inicia al estudiante con las preguntas a los ejercicios veo que el estudiante entiende el mensaje y se le hace muy sencillo ya que los ejercicios son muy claros fáciles divertidos.
¿Puedes saltar como enanito mientras tus pies tocan tus glúteos?	Generan en el estudiante alegría y se ve el gusto por realizarlos ya que les parecen divertidos, comienzan saltando a dos pies llevando talones a los glúteos generando resistencia y llevar atrás lo talones, luego este pasa a realizarse alternadamente lo cual es más fácil y con armonía.
¿Mientras saltas puedes hacer patadas hacia atrás?	Lo realizaron también con un pie saltando normalmente y el otro iba atrás al glúteo se le hizo difícil pero lo tomaron como reto y con preguntas lo enfocaron y lo realizaron de forma correcta y durante mucho tiempo.
	Al hacer las patadas atrás saltando llevan a cabo varias fases como sin apoyos y piernas atrás como si avanzarán a pasos largos en la carrera estimula varias fases pero también la de talón libre atrás al glúteo

Diario de campo observación plan de clases

Clase 10 carrera fluida	Genera
¿Puedes hacer el reloj mientras tus compañeros baten el lazo de forma despacio?	Ejercicios que generan varias fases al tiempo o algunas específicas buscando coordinar varias al tiempo.
¿Se puede hacer avanzar saltando lazo hacia adelante y hacia atrás?	Observación
Variantes la posición de los pies.	Aunque el espacio ya sabiendo no nos ayuda igualmente se observa que el estudiante se esfuerza y logra tener desplazamientos justos y significativos para hacer trabajos con el lazo simulando carreras fluidas de velocidad y resistencia.
¿Puedes avanzar mientras saltan en parejas?	Aquí la estrategia que el docente aplica es los grupos que realizan juegos simultáneos como el reloj para realizar ritmos de entradas a correr o a la carrera como tal.
Variante en tríos.	Realizan juegos ejercicios y pruebas por turnos haciendo carreras de lazos en boxeador avanzando poco pero moviendo los miembros inferiores y superiores muy rápido generando resistencia a la velocidad y la resistencia como tal.
¿Puedes aplicar desplazamientos con diferentes compañeros entrando y saliendo a sus batidas del lazo?	Varios ejercicios como el reloj boxeador en su combinación individual por parejas y grupal; hacen que se vean fases en conjunto y capacidades de la carrera en función haciendo que se simulen carreras aunque no haya gran cobertura de distancias.

15. ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los instrumentos propuestos como lo es la encuesta inicial diagnóstica y el test de entrada lista de chequeo se puede analizar qué:

15.1. Encuesta inicial diagnóstica

En la encuesta realizada (ver anexo 2), es desarrollada a través de preguntas las cuales tienen el fin de medir, las clases de educación física con relación al espacio y su desarrollo frente a los estudiantes.

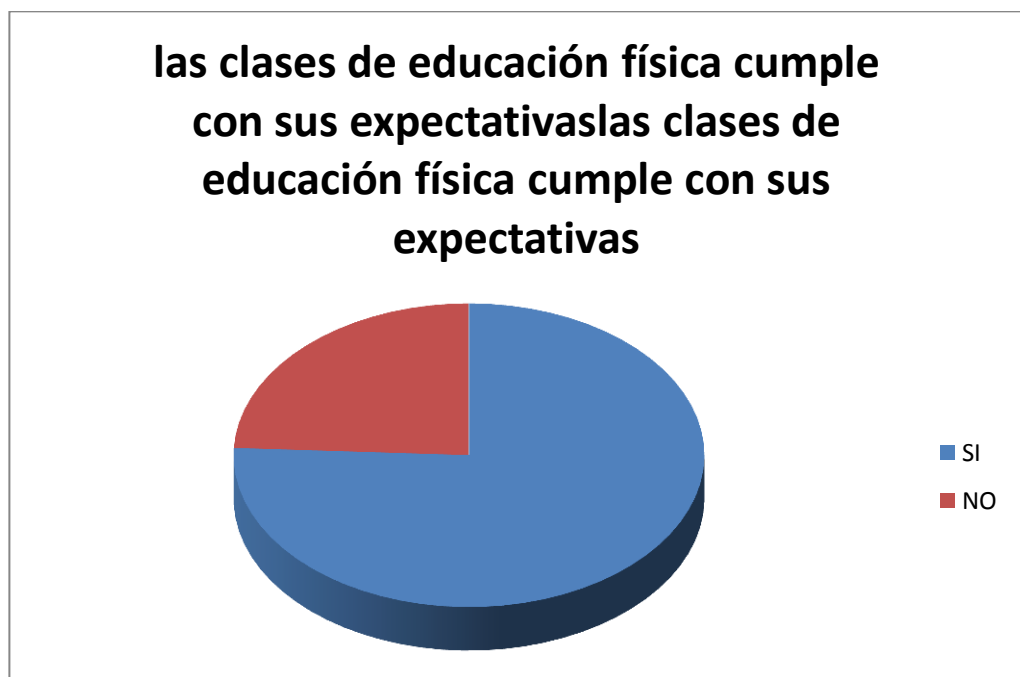
15.1.1. ¿la institución educativa presenta una buena planta física para hacer la clase de educación física?

A la cual los 15 sujetos que aplicaron a este proyecto consideran que 14 niños NO consideran que la institución Donald Howard tenga una buena planta física para el desarrollo de la clase de educación física, mientras que un niño dice que SI lo hay.



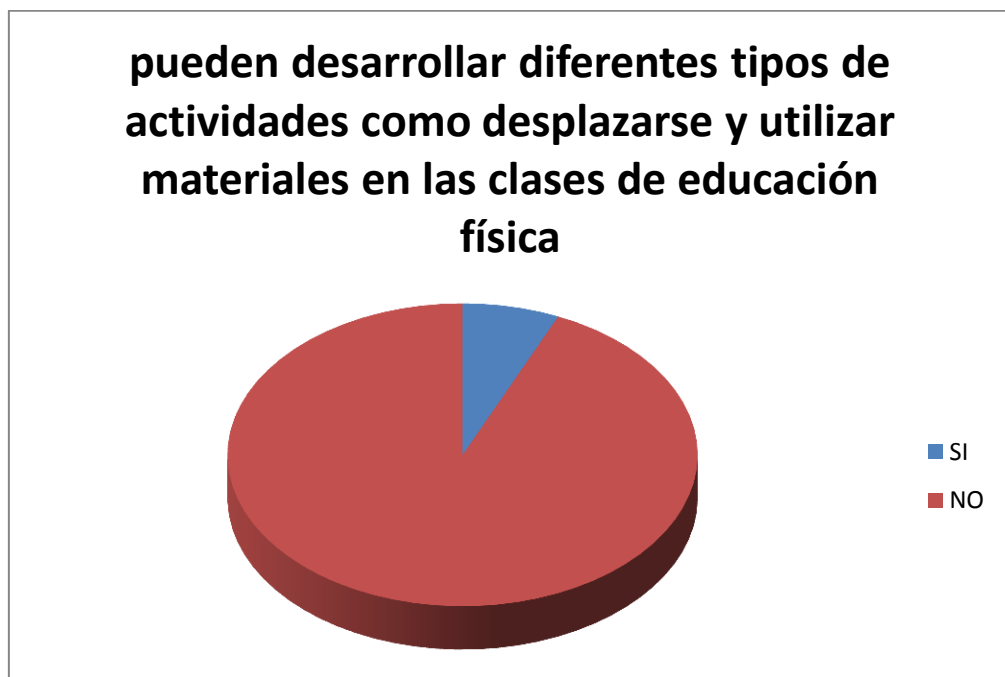
15.1.2. ¿las clases de educación física cumple con sus expectativas?

De la segunda pregunta realizada a los 15 sujetos que aplicaron a este proyecto se considera que 10 niños SI consideran que la que la clase de educación física cumple con sus expectativas mientras los 5 niños restantes consideran que NO.



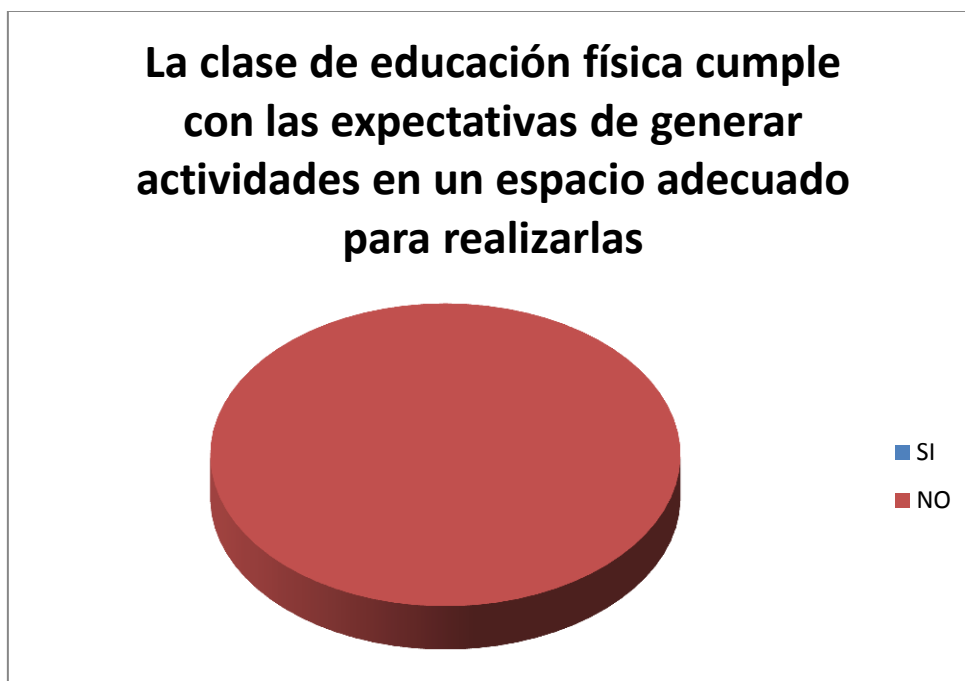
15.1.3. ¿pueden desarrollar diferentes tipos de actividades como desplazarse y utilizar materiales en las clases de educación física?

De los diferentes tipos de actividades como desplazarse y utilizar materiales en la clase de educación física 14 niños consideran que NO se puede desarrollar actividades mientras que un niño considera que SI.



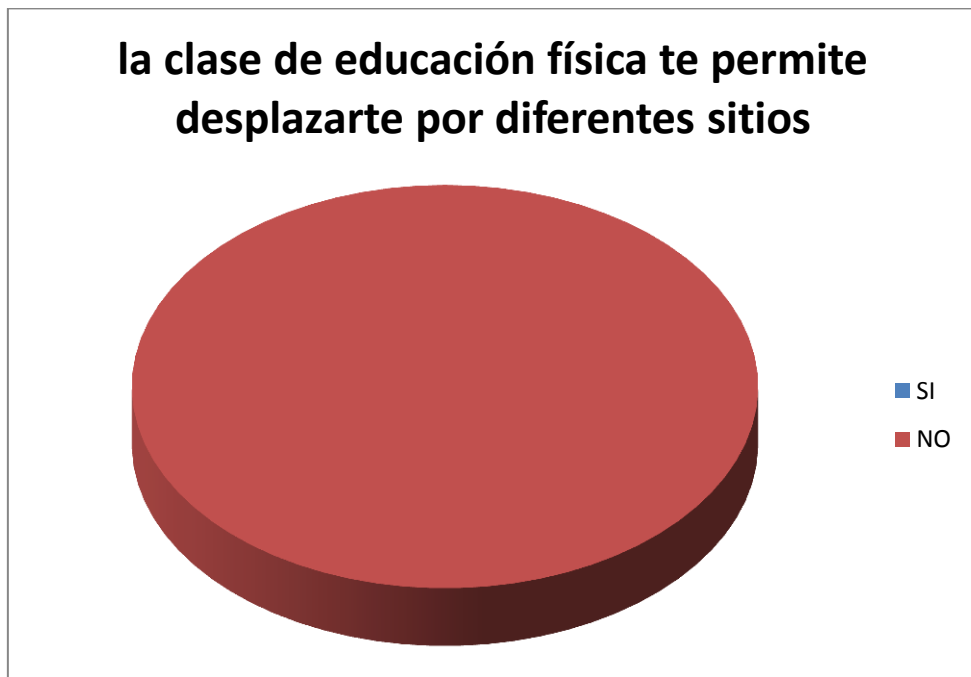
15.1.4. ¿La clase de educación física cumple con las expectativas de generar actividades en un espacio adecuado para realizarlas?

Los 15 niños que aplicaron esta encuesta consideran que la clase de educación física NO cumple con las expectativas de generar actividades en un espacio adecuado para la realización de las clases.



15.1.5. ¿la clase de educación física te permite desplazarte por diferentes sitios?

De los 15 niños encuestados, consideran que la clase de educación física no les permite desplazarse por diferentes sitios.



De esta encuesta se puede concluir que el espacio para las clases de educación física es realmente importante y que para los sujetos de esta propuesta el colegio Donald Howard no cuenta con el espacio apropiado para la realización de las clases.

15.2. Lista de chequeo de entrada.

Se presenta a continuación el análisis de la lista de chequeo de entrada del patrón básico de correr aplicado a los 15 niños de 4 de primaria del colegio Donald Howard los cuales aplicaron a esta investigación. De los cuales se dividen los elementos presentes de la fase de la carrera.

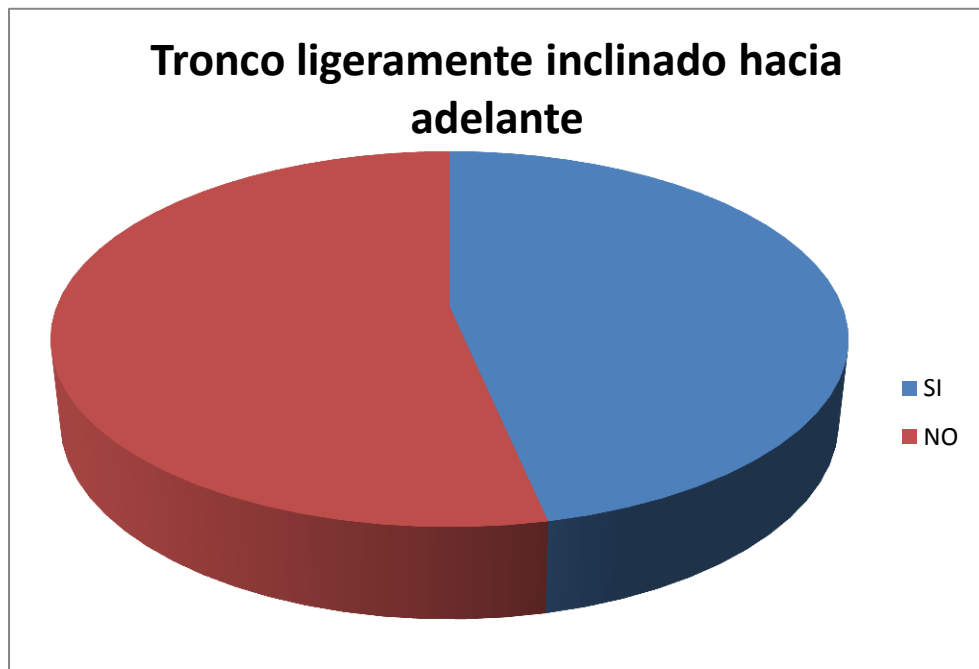
15.2.1. Fase de vuelo o sin soporte

Notamos que en esta fase de vuelo o sin soporte de los 15 niños que realizaron la prueba 9 niños comprenden y realizan la fase de vuelo en la carrera haciéndola correctamente, mientras 6 niños tienen dificultad en la realización de esta fase ya que se presenta en ellos una fase demasiado corta.



15.2.2. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante

Para la fase del tronco inclinado hacia adelante en la lista de chequeo podemos notar que 8 niños no lo flexionan y corren de forma rígida mientras 7 si tienen una flexión adecuada para fomentar un buen tipo de zancada.



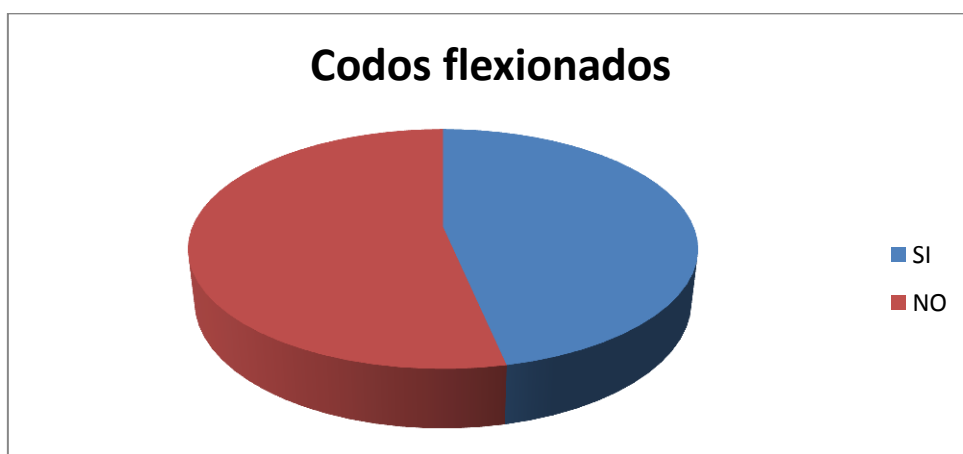
15.2.3. Balanceo de brazos hacia la línea media

De acuerdo a la lista de chequeo se observó que de 11 estudiantes no flexionan los brazos al momento de desarrollar la carrera mientras que 4 estudiantes si desarrollan el balanceo de los brazos hacia la línea media del cuerpo.



15.2.4. Codos flexionados

En el momento del desarrollo de la carrera se nota que hay 8 niños que no flexionan los codos y los otros 7 si tienen una flexión, aunque se puede observar en más de uno que en el momento de la flexión y del movimiento los codos son muy rígidos.



15.2.5. Apoyo del pie; plano, punta, talón

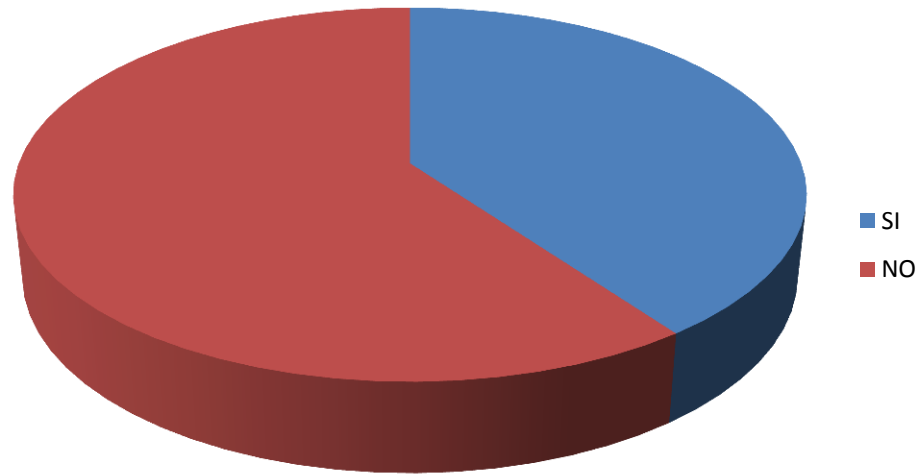
En la carrera nos damos cuenta que el estudiante en el momento de ubicar el pie con el suelo, en el momento de su fase de impulso y apoyo 13 estudiantes ubican la planta del pie en el suelo en vez del talón en la fase de apoyo y solo 1 pone la punta en la fase de impulso y solo 1 pone el talón en la fase de apoyo.



15.2.6. Se eleva bien la rodilla al correr

De la lista de chequeo se puede notar que de los 15 estudiantes que aplicaron a la prueba 6 si elevan la rodilla y 9 no lo hacen como se debería hacer el movimiento. Varios niños desarrollan la elevación de forma rígida o exagerada.

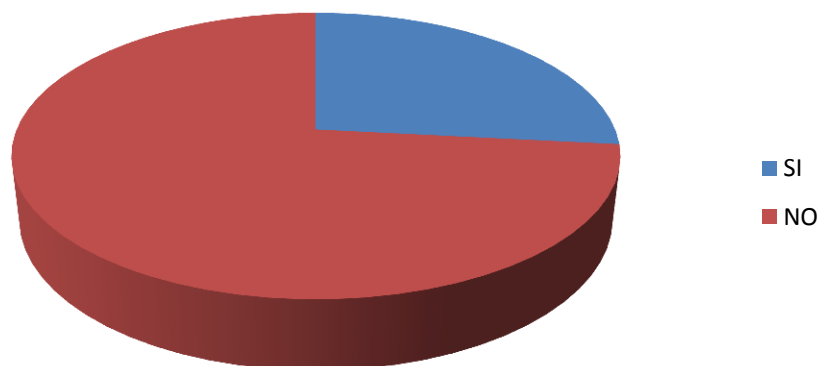
Se eleva bien la rodilla al correr



15.2.7. Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo

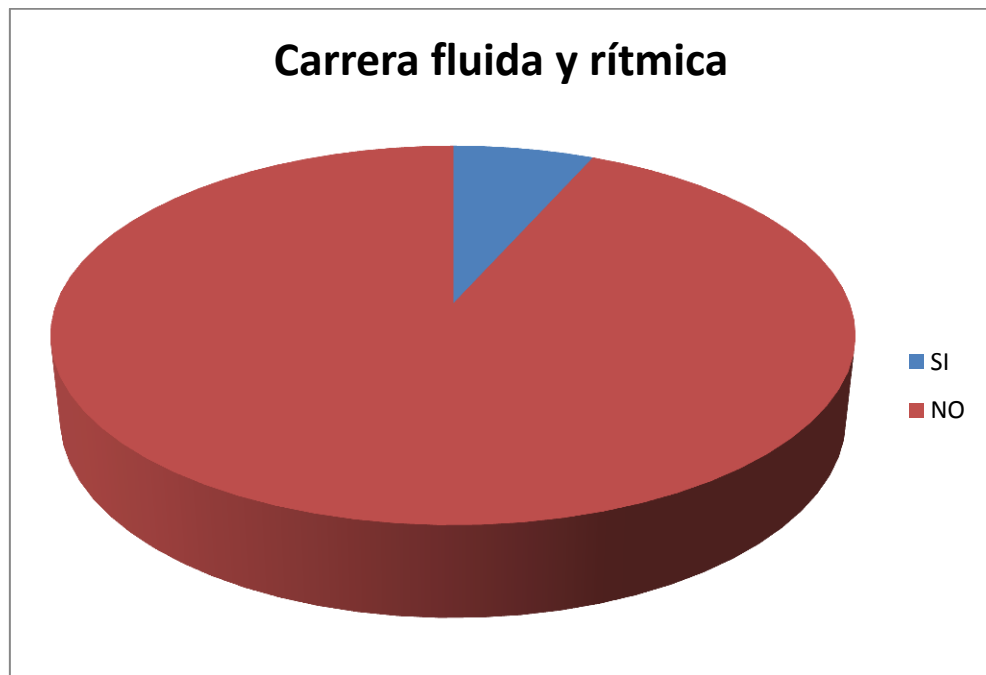
En el test de entrada hay 4 estudiantes que si desarrollan el movimiento de acercar el talón de la pierna libre al glúteo mientras que 11 de ellos no lo realizan y uno genera una flexión rígida.

Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo



15.2.8. Carrera fluida y rítmica

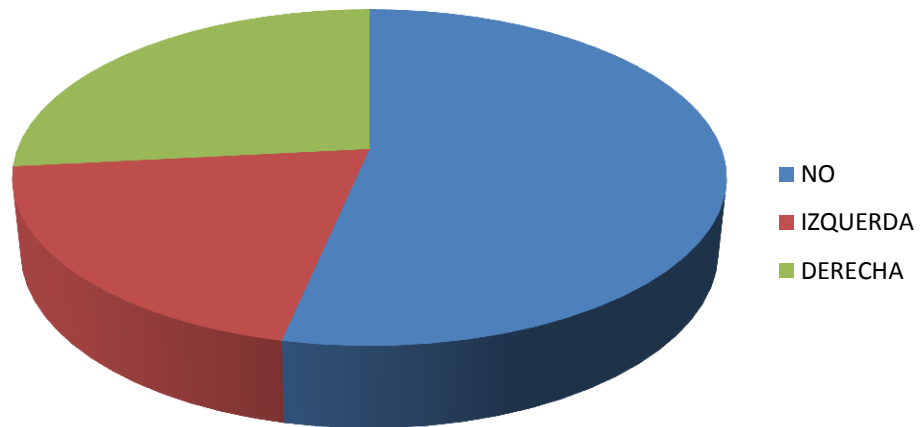
En el momento de hacer la carrera fluida se nota en los 15 estudiantes que aplicaron la prueba que solamente 1 si aplica carrera fluida y rítmica, mientras los otros 14 no la generan y tienen alguna desviación.



15.2.9. Tuerce el tronco lado derecho o izquierdo

En las desviaciones se puede notar que hay 8 estudiantes que aplicaron la prueba que no tienen la desviación. Mientras que 3 estudiantes tuercen el tronco a la izquierda y 4 lo tuercen a la derecha.

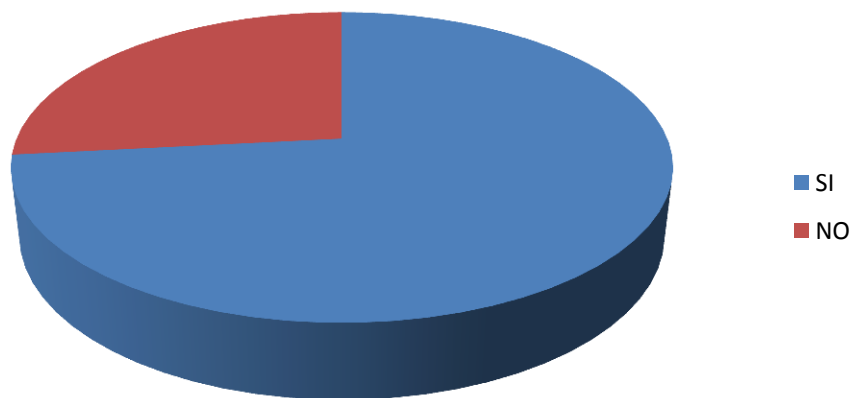
Tuerce el tronco lado derecho o izquierdo



15.2.10. Caída o aterrizaje pesado o en sacudida

Hay 11 niños que tienden a caer muy exageradamente o bruscamente, mientras que 4 niños en el momento de aterrizaje lo hacen de forma correcta apoyando el talón, la planta y la punta para el despegue.

Caída o aterrizaje pesado o en sacudida



15.2.11. Inclínación exagerada del tronco hacia adelante o hacia atrás.

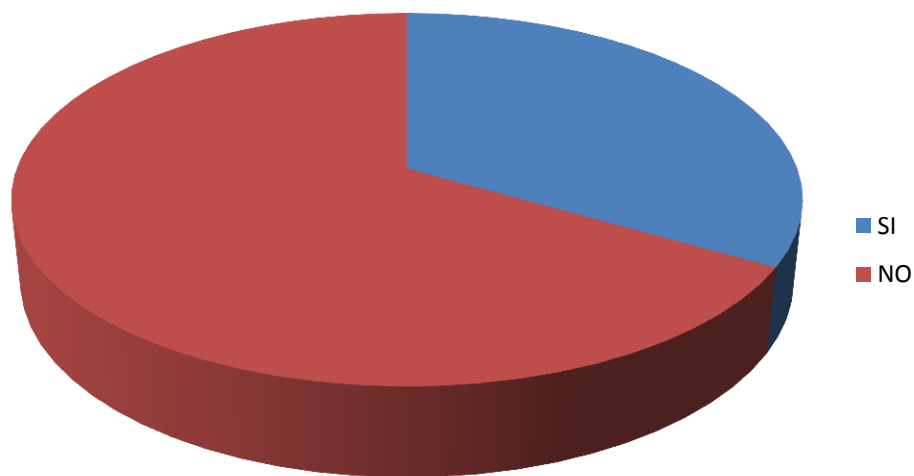
De los 15 niños que realizaron el desarrollo de esta actividad 9 niños inclinan el tronco hacia adelante, mientras que 6 niños en el momento de realizar la carrera inclinan el tronco hacia atrás.



15.2.12. Exagerado balanceo de los brazos

En el movimiento del balanceo de los brazos 10 niños no hacen bien el movimiento del balanceo de los brazos mientras que 5 niños si lo realizan, unos más marcados y un poco exagerados y rígidos que otros.

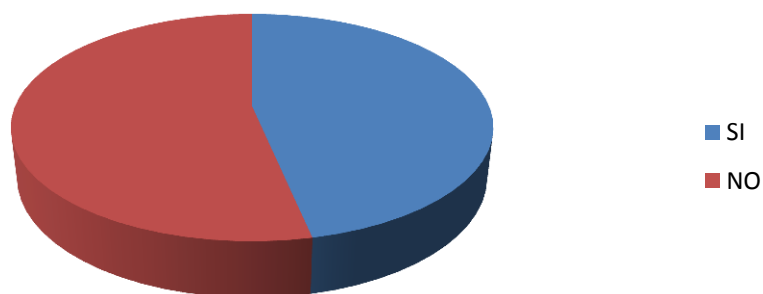
Exagerado balanceo de los brazos



15.2.13. Movimientos bruscos, golpes (espasmos)

En los movimientos bruscos o golpes de los 15 niños hay 7 estudiantes a los cuales se les nota que tienen movimientos bruscos, rigidez o golpes. Mientras que 8 estudiantes no los presentan en el momento de la carrera.

Movimientos bruscos, golpes (espasmos)

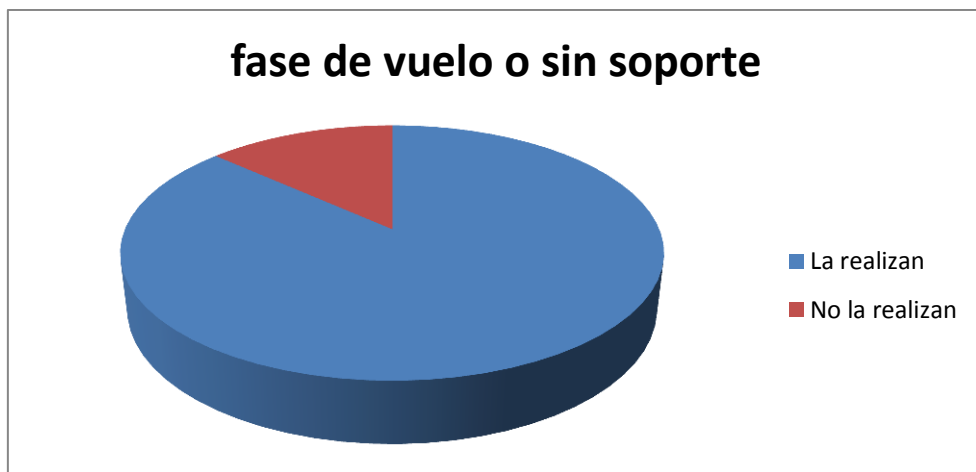


15.3. Lista de chequeo de salida.

Se presenta a continuación el análisis de la lista de chequeo de salida del patrón básico de correr aplicado a los 15 niños de 4 de primaria del colegio Donald Howard. En los que se revisara si se mejoró en comparación con la primera que fue la lista de chequeo de entrada.

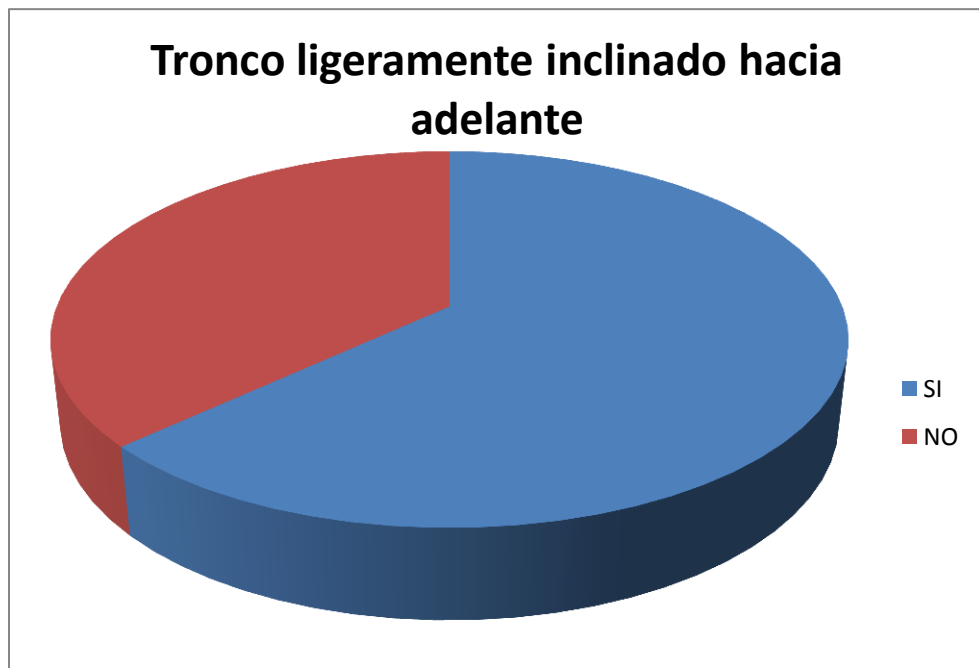
15.3.1. Fase de vuelo o sin soporte

A comparación con la primer lista de chequeo de entrada observamos que en esta fase de vuelo o sin soporte, hubo un resultado de mejoría donde de los 15 niños que realizaron la prueba 13 niños comprendieron y mejoraron la fase de vuelo en la carrera haciéndola correctamente, mientras 2 niños todavía tienen dificultad en la realización de esta fase.



15.3.2. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante

En la prueba realizada en el momento de salida para la fase del tronco inclinado hacia adelante de la lista de chequeo hay una observación que de los 8 niños que no lo flexionan y corren de forma rígida ya solamente 3 todavía tiene dificultad en esta fase mientras que 12 si tienen el concepto y la realización de la flexión adecuada fomentando una mejor zancada.



15.3.3. Balanceo de brazos hacia la línea media

En análisis con la lista de chequeo de entrada y de salida podemos observar que de los 11 estudiantes que no flexionaban los brazos al momento de desarrollar la carrera, ya realizan la acción 14 de realizar y comprender la acción del balanceo de los brazos hacia la línea media del cuerpo. En tanto solamente 1 estudiante se le sigue dificultando

desarrollar el balanceo de los brazos debido a que lo realiza muy rígidamente y exageradamente.



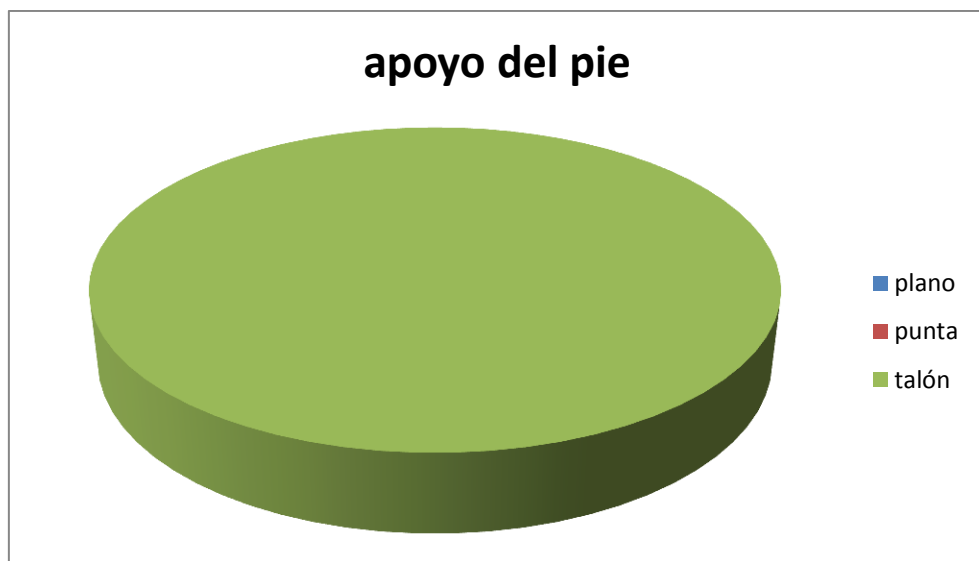
15.3.4. Codos flexionados

En la fase de salida podemos ver que los niños, al hacer bien el balanceo apoya a la flexión de codo por lo cual vemos que hay 14 niños que tienen un esplendido movimiento de codos flexionados, mientras que todavía hay un niño que los tiene semi-flexionados.



15.3.5. Apoyo del pie; plano, punta, talón

Para el desarrollo de esta fase en el momento de salida notamos que los 15 niños ya comprenden y ejecutan el movimiento de apoyo del pie. En el momento de realizar la fase de apoyo se nota la realización del movimiento de colocar el talón, la planta y la punta del pie en el momento de encontrarse con el suelo.



15.3.6. Se eleva bien la rodilla al correr

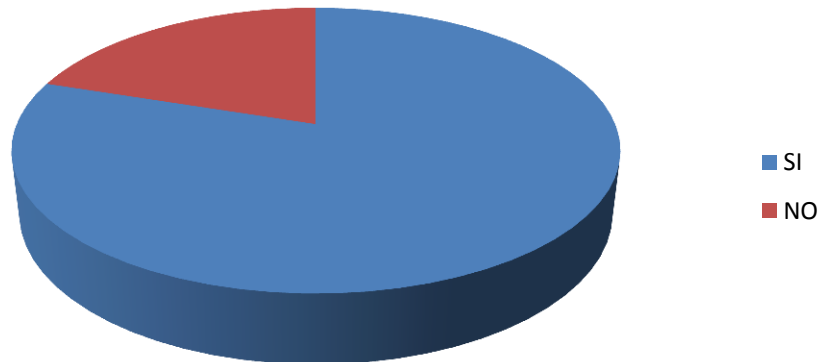
Cuando realizamos la lista de salida todos los estudiante al correr elevan las rodillas pero solamente 2 estudiantes lo hacen de forma exagerada. Mientras que el resto si lo hace de forma natural.



15.3.7. Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo

Para la realización del test de salida notamos que 12 estudiantes ya llevan el talón al glúteo mientras que 3 estudiantes generan una semi flexión de las piernas hacia atrás pero no completan la flexión hasta el glúteo.

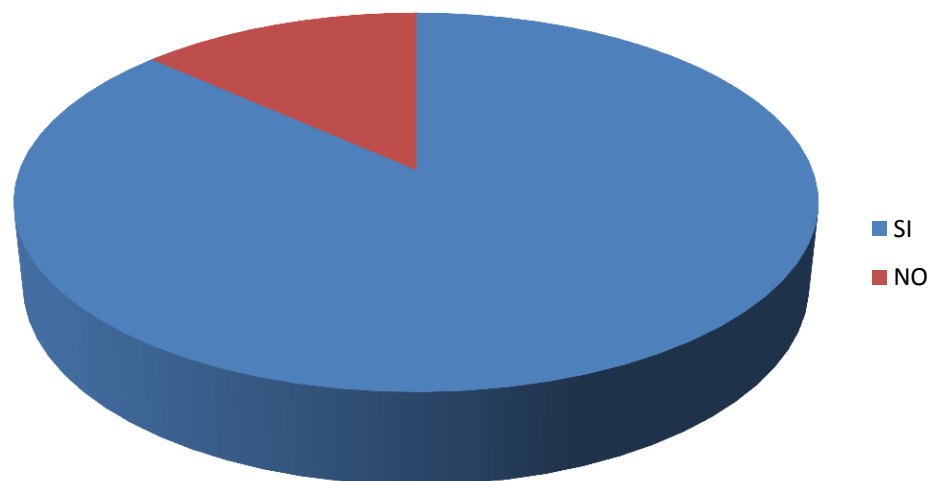
Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo



15.3.8. Carrera fluida y rítmica

De la secuencia de carrera fluida 13 estudiantes generan la carrera fluida mientras que 2 todavía se les alcanza a notar un poco de desviaciones al generar la carrera en ciertas fases. Como codos y piernas.

Carrera fluida y rítmica



15.3.9. Tuerce el tronco lado derecho o izquierdo

Al observar este ítem podemos ver que las desviaciones anteriormente ejecutadas por los estudiantes son menos notorias, ya que están ubicando la cabeza de forma que el cuerpo se alinee para crear la carrera.



15.3.10. Caída o aterrizaje pesado o en sacudida

En la realización de la carrera, el aterrizaje en los niños ha mejorado ya que comprenden cómo es la fase de caída o apoyo ubicando primero el talón en el suelo y de esta forma generando así una mejor amortiguación en la caída del talón, la planta y la punta para después el despegue.



15.3.11. Inclinação exagerada del tronco hacia adelante o hacia atrás.

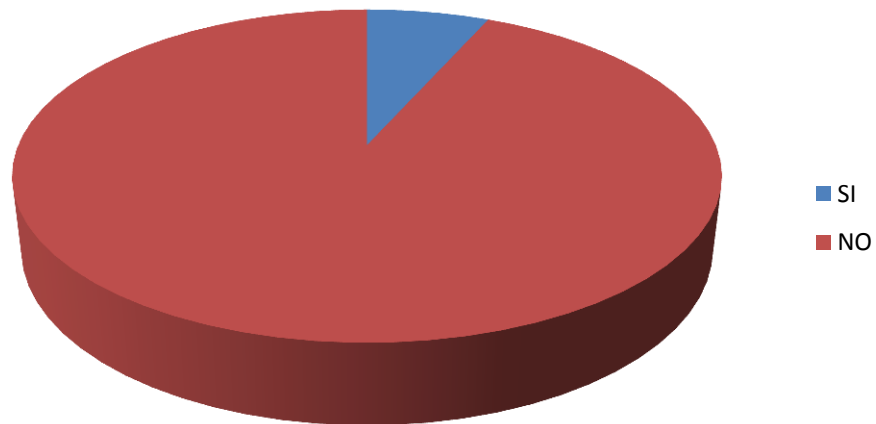
Para la flexión del tronco en comparación con el resultado anterior se nota que de los quince niños, no se posee una exageración. Ya que han sabido ubicar su cuerpo desde la cabeza. Esto desarrolla una mejor posición corporal en todos los estudiantes.



15.3.12. Exagerado balanceo de los brazos

En comparación con resultados anteriores para el balanceo de los brazos se nota que todavía hay un niño con un balanceo exagerado en los brazos mientras que el resto de los 15 niños generan un buen movimiento.

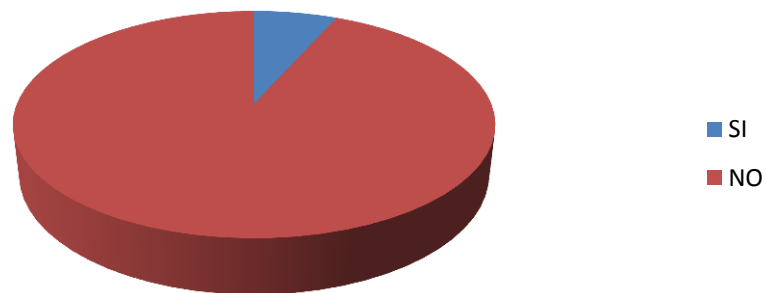
Exagerado balanceo de los brazos



15.3.13. Movimientos bruscos, golpes (espasmos)

Ya en esta fase los estudiantes no presentan movimientos demasiadamente bruscos. Pero hay uno solo estudiante que se le dificulta el movimiento de los brazo y genera un momento brusco en la carrera,

Movimientos bruscos, golpes (espasmos)



16. CUADRO COMPARATIVO LISTA DE CHEQUEO DE ENTRADA Y DE SALIDA

A continuación observaremos un cuadro comparativo de los estudiantes en la aplicación de la lista de chequeo de entrada y de salida. En donde se podrá ver el desarrollo de las clases con salto con lazo en el espacio reducido, y como estas influenciaron en el patrón básico de correr en los niños y niñas de cuarto grado del colegio Donald Howard.

16.1. Sujeto 1

NOMBRE	EDAD	FASE	LISTA DE ENTRADA	EJERCICIO O CLASE	LISTA DE SALIDA	CONCLUSIÓN
ALEJANDRA PARRA	9	Vuelo o sin soporte	Si la realiza	Soga en el suelo adelante atrás	Si la mantuvo	Se nota que en la clase mejoro en varias fases de flexión de codos y apoyo del pie como lo muestra la tabla.
		Tronco inclinado	No lo realizaba	Balanceo de soga	Si mejoro	
		Balanceo de los brazos	No lo realiza	Salto con balanceo de brazos	Mejoro	
		Codos flexionados	No lo realiza	Salto en ochos	Mejoro	
		Apoyo del pie	Apoyo plano	Salto boxeador	Mejoro; talón	
		Elevación de las rodillas al correr	No lo realiza	Salto con giro	Si mejoro	
		Acercamiento del talón al glúteo	Si lo realiza	Salto adelante en un pie	Si mejoro	
		Carrera fluida	No lo realiza	Salto tijeras	Ya hay fluidez	
		Tuerce el tronco	No	Salto en parejas	No	
		Caída o aterrizaje	Si	Salto doble	Sigue igual	
		Inclinación exagerada del tronco	Hacia atrás	Salto como enanos	Mejoro	
		Exagerado balanceo de los brazos	No exagera	Batida en grupo	No tiene	
		Movimientos bruscos.	No es notorio	Salto correctivo	No tiene	

16.2. Sujeto 2

NOMBRE	EDAD	FASE	LISTA DE ENTRADA	EJERCICIO O CLASE	LISTA DE SALIDA	CONCLUSIÓN
NATALIA VARGAS	9	Vuelo o sin soporte	Si lo realiza	Soga en el suelo adelante atrás	Lo mantuvo	Corrigió la fase de elevación de las rodillas ya que presentaba una exageración en esta fase. Se le dificulta realizar la continuidad de la carrera
		Tronco inclinado	No lo realiza	Balanceo de soga	Si mejoro	
		Balanceo de los brazos	No lo realiza	Salto con balanceo de brazos	Si mejoro	
		Codos flexionados	No lo realiza	Salto en ochos	Si flexiona	
		Apoyo del pie	Apoya en punta	Salto boxeador	Mejoro; talón	
		Elevación de las rodillas al correr	Exagerado	Salto con giro	Mejoro	
		Acercamiento del talón al glúteo	No lo realiza	Salto adelante en un pie	no corrigió	
		Carrera fluida	No la hay	Saltos tijeras	No hay continuidad	
		Tuerce el tronco	No	Salto en parejas	No	
		Caída o aterrizaje	No	Salto doble	No	
		Inclinación exagerada del tronco	Hacia atrás	Salto como enanos	Normal	
		Exagerado balanceo de los brazos	No tiene	Batida en grupo	No tiene	
		Movimientos bruscos.	No tiene	Salto correctivo	No tiene	

16.3. Sujeto 3

NOMBRE	EDAD	FASE	LISTA DE ENTRADA	EJERCICIO O CLASE	LISTA DE SALIDA	CONCLUSIÓN
NICOLAS GOMEZ	9	Vuelo o sin soporte	Normal	Soga en el suelo adelante atrás	Si la realiza	Se mejor la rigidez en los brazos y el tronco. Así mejorando el ritmo de la carrera
		Tronco inclinado	No lo realiza	Balanceo de soga	Mejoro	
		Balanceo de los brazos	Error leve	Salto con balanceo de brazos	Mejoro	
		Codos flexionados	Rígidos	Salto en ochos	Si mejoro	
		Apoyo del pie	Apoyo plano	Salto boxeador	Mejoro; talón	
		Elevación de las rodillas al correr	Dificultad	Salto con giro	Si mejoro	
		Acercamiento del talón al glúteo	No lo realiza	Salto adelante en un pie	Si mejoro	
		Carrera fluida	No la hay	Salto tijeras	Si mejoro	
		Tuerce el tronco	Izquierdo	Salto en parejas	Mejoro	
		Caída o aterrizaje	Demasiado	Salto doble	Mejoro	
		Inclinación exagerada del tronco	Hacia atrás	Salto como enanos	Mejoro	
		Exagerado balanceo de los brazos	Rígidos	Batida en grupo	Mejoro	
		Movimientos bruscos.	Rigidez en los hombros	Salto correctivo	No hay	

16.4. Sujeto 4

NOMBRE	EDAD	FASE	LISTA DE ENTRADA	EJERCICIO O CLASE	LISTA DE SALIDA	CONCLUSIÓN
CAMILO PATERMINA	9	Vuelo o sin soporte	Si la realiza	Soga en el suelo adelante atrás	Mejoro	Se notaba la exageración en la inclinación del tronco perdiendo el equilibrio y se le nota un cambio en las fases dando resultado de mejoría.
		Tronco inclinado	Si la realiza	Balanceo de sogas	Mejoro	
		Balanceo de los brazos	Si la realiza	Salto con balanceo de brazos	Sigue igual	
		Codos flexionados	Si la realiza	Salto en ochos	Sigue igual	
		Apoyo del pie	Apoyo plano	Salto boxeador	Mejoro; talón	
		Elevación de las rodillas al correr	Exagerado	Salto con giro	Sigue igual	
		Acercamiento del talón al glúteo	No lo realiza	Salto adelante en un pie	Mejoro	
		Carrera fluida	No lo realiza	Salto tijeras	Si mejoró	
		Tuerce el tronco	Derecho	Salto en parejas	No	
		Caída o aterrizaje	Exagerado	Salto doble	Normal	
		Inclinación exagerada del tronco	Exagerado adelante	Salto como enanos	Mejoro	
		Exagerado balanceo de los brazos	Exagerado	Batida en grupo	Mejoro	
		Movimientos bruscos.	Caída brusca	Salto correctivo	Mejoro	

16.5. Sujeto 5

NOMBRE	EDAD	FASE	LISTA DE ENTRADA	EJERCICIO O CLASE	LISTA DE SALIDA	CONCLUSIÓN
MARIA QUIÑONES	9	Vuelo o sin soporte	No la realiza	Soga en el suelo adelante atrás	Si mejoro	Se mejora fluidez y ritmo al correr ya que es constante y continuo, no tiene movimientos bruscos
		Tronco inclinado	Si la realiza	Balanceo de soga	Si mejoro	
		Balanceo de los brazos	No la realiza	Salto con balanceo de brazos	Si mejoro	
		Codos flexionados	No la realiza	Salto en ochos	Si mejoro	
		Apoyo del pie	Apoyo plano	Salto boxeador	Mejoro; talón	
		Elevación de las rodillas al correr	Si la realiza	Salto con giro	Sigue igual	
		Acercamiento del talón al glúteo	No la realiza	Salto adelante en un pie	Si mejoro	
		Carrera fluida	No la realiza	Salto tijeras	Si mejoro	
		Tuerce el tronco	No	Salto en parejas	No	
		Caída o aterrizaje	Exagerado	Salto doble	Mejoro	
		Inclinación exagerada del tronco	Exagerado adelante	Salto como enanos	Mejoro	
		Exagerado balanceo de los brazos	No tiene	Batida en grupo	No tiene	
		Movimientos bruscos.	Cadera	Salto correctivo	Mejoro	

16.6. Sujeto 6

NOMBRE	EDAD	FASE	LISTA DE ENTRADA	EJERCICIO O CLASE	LISTA DE SALIDA	CONCLUSIÓN
CARLA PARADA	9	Vuelo o sin soporte	No lo realiza	Soga en el suelo adelante atrás	Si mejoro	Mejoro el movimiento del tren superior y este a su vez le dio fluidez a la carrera.
		Tronco inclinado	si lo realiza	Balanceo de soga	Sigue igual	
		Balanceo de los brazos	No lo realiza	Salto con balanceo de brazos	Si mejoro	
		Codos flexionados	No lo realiza	Salto en ochos	Si mejoro	
		Apoyo del pie	Apoyo plano	Salto boxeador	Mejoro; talón	
		Elevación de las rodillas al correr	No lo realiza	Salto con giro	Si mejoro	
		Acercamiento del talón al glúteo	No lo realiza	Salto adelante en un pie	Si mejoro	
		Carrera fluida	No lo realiza	Salto tijeras	Hay fluidez	
		Tuerce el tronco	No	Salto en parejas	Sigue igual	
		Caída o aterrizaje	Exagerado	Salto doble	Mejoro	
		Inclinación exagerada del tronco	Exagerado adelante	Salto como enanos	Mejoro	
		Exagerado balanceo de los brazos	Rigidez	Batida en grupo	Mejoro	
		Movimientos bruscos.	No tiene	Salto correctivo	No tiene	

16.7. Sujeto 7

NOMBRE	EDAD	FASE	LISTA DE ENTRADA	EJERCICIO O CLASE	LISTA DE SALIDA	CONCLUSIÓN
ANA RODRIGUEZ	9	Vuelo o sin soporte	No lo realiza	Soga en el suelo adelante atrás	Si mejoro	Ya no tiene inclinaciones en el tronco y mejoro su forma de carrera fluida.
		Tronco inclinado	No lo realiza	Balanceo de soga	Si mejoro	
		Balanceo de los brazos	No lo realiza	Salto con balanceo de brazos	Si mejoro	
		Codos flexionados	No lo realiza	Salto en ochos	Si mejoro	
		Apoyo del pie	Apoyo plano	Salto boxeador	Mejoro; talón	
		Elevación de las rodillas al correr	No lo realiza	Salto con giro	Si mejoro	
		Acercamiento del talón al glúteo	Si lo realiza	Salto adelante en un pie	Sigue igual	
		Carrera fluida	No lo realiza	Salto tijeras	Si mejoro	
		Tuerce el tronco	Derecha	Salto en parejas	Si mejoro	
		Caída o aterrizaje	No	Salto doble	Si mejoro	
		Inclinación exagerada del tronco	Exagerado atrás	Salto como enanos	Si mejoro	
		Exagerado balanceo de los brazos	No tiene	Batida en grupo	No tiene	
		Movimientos bruscos.	No tiene	Salto correctivo	No tiene	

16.8. Sujeto 8

NOMBRE	EDAD	FASE	LISTA DE ENTRADA	EJERCICIO O CLASE	LISTA DE SALIDA	CONCLUSIÓN
MARGARETH CARDENAS	9	Vuelo o sin soporte	No lo realiza	Soga en el suelo adelante atrás	Dificultad	Se puede decir que no hay mejoría en esta niña ya que presenta las mismas dificultades con las que venía en el patrón de entrada
		Tronco inclinado	No lo realiza	Balanceo de soga	Mejoro	
		Balanceo de los brazos	No lo realiza	Salto con balanceo de brazos	Sigue igual	
		Codos flexionados	No lo realiza	Salto en ochos	Sigue igual	
		Apoyo del pie	Apoyo plano	Salto boxeador	Mejoro; talón	
		Elevación de las rodillas al correr	No lo realiza	Salto con giro	Mejoro	
		Acercamiento del talón al glúteo	No lo realiza	Salto adelante en un pie	Sigue igual	
		Carrera fluida	No lo realiza	Salto tijeras	Sigue igual	
		Tuerce el tronco	No	Salto en parejas	No	
		Caída o aterrizaje	Exagerado	Salto doble	Sigue igual	
		Inclinación exagerada del tronco	Exagerado atrás	Salto como enanos	Mejoro	
		Exagerado balanceo de los brazos	No tiene	Batida en grupo	No tiene	
		Movimientos bruscos.	No tiene	Salto correctivo	No tiene	

16.9. Sujeto 9

NOMBRE	EDAD	FASE	LISTA DE ENTRADA	EJERCICIO O CLASE	LISTA DE SALIDA	CONCLUSIÓN
JUAN DAVID CASTAÑEDA ALVARES	9	Vuelo o sin soporte	si lo realiza	Soga en el suelo adelante atrás	Sigue igual	Le hacía falta fluidez a su carrera y se nota que mejoro el ritmo.
		Tronco inclinado	Si lo realiza	Balanceo de sogas	Sigue igual	
		Balanceo de los brazos	Si lo realiza	Salto con balanceo de brazos	Sigue igual	
		Codos flexionados	Si lo realiza	Salto en ochos	Sigue igual	
		Apoyo del pie	Apoyo plano	Salto boxeador	Mejoro; talón	
		Elevación de las rodillas al correr	Si lo realiza	Salto con giro	Sigue igual	
		Acercamiento del talón al glúteo	Presenta dificultad	Salto adelante en un pie	Mejoro	
		Carrera fluida	Si lo realiza	Salto tijeras	Sigue igual	
		Tuerce el tronco	No	Salto en parejas	No	
		Caída o aterrizaje	Exagerada	Salto doble	Mejoro	
		Inclinación exagerada del tronco	Exagerado adelante	Salto como enanos	Mejoro	
		Exagerado balanceo de los brazos	No tiene	Batida en grupo	No tiene	
		Movimientos bruscos.	Exagerado en las piernas	Salto correctivo	Mejoro	

16.10. Sujeto 10

NOMBRE	EDAD	FASE	LISTA DE ENTRADA	EJERCICIO O CLASE	LISTA DE SALIDA	CONCLUSIÓN
ISABELLA GIL	9	Vuelo o sin soporte	Si lo realiza	Soga en el suelo adelante atrás	Sigue igual	Se puede notar que ya hay continuidad y mejoras en las fases de la carrera
		Tronco inclinado	No lo realiza	Balanceo de soga	Si mejoro	
		Balanceo de los brazos	No lo realiza	Salto con balanceo de brazos	Si mejoro	
		Codos flexionados	No lo realiza	Salto en ochos	Si mejoro	
		Apoyo del pie	Apoyo plano	Salto boxeador	Mejoro; talón	
		Elevación de las rodillas al correr	Rigidez	Salto con giro	Si mejoro	
		Acercamiento del talón al glúteo	Rigidez	Salto adelante en un pie	Si mejoro	
		Carrera fluida	No lo realiza	Salto tijeras	Mejoro	
		Tuerce el tronco	Derecho	Salto en parejas	No	
		Caída o aterrizaje	No	Salto doble	No	
		Inclinación exagerada del tronco	Exagerado adelante	Salto como enanos	Mejoro	
		Exagerado balanceo de los brazos	No los mueve	Batida en grupo	Si mejoro	
		Movimientos bruscos.	Movimientos en la carrera	Salto correctivo	Si mejoro	

16.11. Sujeto 11

NOMBRE	EDAD	FASE	LISTA DE ENTRADA	EJERCICIO O CLASE	LISTA DE SALIDA	CONCLUSIÓN
SHARON CASTAÑEDA	9	Vuelo o sin soporte	No lo realiza	Soga en el suelo adelante atrás	Si mejoro	La niña mejoro ciertas fases de la carrera pero sigue generado un movimiento brusco.
		Tronco inclinado	No lo realiza	Balanceo de soga	Si mejoro	
		Balanceo de los brazos	No lo realiza	Salto con balanceo de brazos	Si mejoro	
		Codos flexionados	Si lo realiza	Salto en ochos	Sigue igual	
		Apoyo del pie	Apoyo talón	Salto boxeador	Sigue igual	
		Elevación de las rodillas al correr	No lo realiza	Salto con giro	Si mejoro	
		Acercamiento del talón al glúteo	No lo realiza	Salto adelante en un pie	Sigue igual	
		Carrera fluida	No lo realiza	Salto tijeras	Si mejoro	
		Tuerce el tronco	No	Salto en parejas	No	
		Caída o aterrizaje	Exagerado	Salto doble	Normal	
		Inclinación exagerada del tronco	Exagerado atrás	Salto como enanos	Mejoro	
		Exagerado balanceo de los brazos	No tiene	Batida en grupo	No tiene	
		Movimientos bruscos.	Caída	Salto correctivo	Sigue igual	

16.12. Sujeto 12

NOMBRE	EDAD	FASE	LISTA DE ENTRADA	EJERCICIO O CLASE	LISTA DE SALIDA	CONCLUSIÓN
SANTIAGO VILLARREAGA	9	Vuelo o sin soporte	Si lo realiza	Soga en el suelo adelante atrás	Sigue igual	Se presenta que las fases tiene un movimiento mejorado pero presenta momentos que exagera los movimientos
		Tronco inclinado	Si lo realiza	Balanceo de soga	Sigue igual	
		Balanceo de los brazos	No lo realiza	Salto con balanceo de brazos	Si mejoro	
		Codos flexionados	No lo realiza	Salto en ochos	Si mejoro	
		Apoyo del pie	Apoyo plano	Salto boxeador	Mejoro; talón	
		Elevación de las rodillas al correr	No lo realiza	Salto con giro	Si mejoro	
		Acercamiento del talón al glúteo	No lo realiza	Salto adelante en un pie	Si mejoro	
		Carrera fluida	No lo realiza	Saltos tijeras	Si mejoro	
		Tuerce el tronco	Izquierdo	Salto en parejas	Sigue igual	
		Caída o aterrizaje	Exagerado	Salto doble	Sigue igual	
		Inclinación exagerada del tronco	Exagerado adelante	Salto como enanos	Si mejoro	
		Exagerado balanceo de los brazos	No tiene	Batida en grupo	Exagerado	
		Movimientos bruscos.	No tiene	Salto correctivo	exagera	

16.13. Sujeto 13

NOMBRE	EDAD	FASE	LISTA DE ENTRADA	EJERCICIO O CLASE	LISTA DE SALIDA	CONCLUSIÓN
DANIEL CIFUENTES	9	Vuelo o sin soporte	Si la realiza	Soga en el suelo adelante atrás	Dificultad	El estudiante exagera movimientos y ha mejorado la inclinación del tronco
		Tronco inclinado	Si la realiza	Balanceo de soga	Dificultad	
		Balanceo de los brazos	Si la realiza	Salto con balanceo de brazos	Sigue igual	
		Codos flexionados	Si la realiza	Salto en ochos	Sigue igual	
		Apoyo del pie	Apoyo plano	Salto boxeador	Mejoro; talón	
		Elevación de las rodillas al correr	No lo realiza	Salto con giro	Si mejoro	
		Acercamiento del talón al glúteo	No lo realiza	Salto adelante en un pie	Si mejoro	
		Carrera fluida	No lo realiza	Saltos tijeras	Si mejoro	
		Tuerce el tronco	Izquierdo	Salto en parejas	Si mejoro	
		Caída o aterrizaje	No	Salto doble	No	
		Inclinación exagerada del tronco	Exagerado adelante	Salto como enanos	Sigue igual	
		Exagerado balanceo de los brazos	Exagerado	Batida en grupo	Sigue igual	
		Movimientos bruscos.	No tiene	Salto correctivo	No tiene	

16.14. Sujeto 14

NOMBRE	EDAD	FASE	LISTA DE ENTRADA	EJERCICIO O CLASE	LISTA DE SALIDA	CONCLUSIÓN
SERGIO CRUZ	9	Vuelo o sin soporte	Si lo realiza	Soga en el suelo adelante atrás	Sigue igual	Se le presentan dificultades en el movimiento de los brazos pero se le nota el cambio en el movimiento.
		Tronco inclinado	Si lo realiza	Balanceo de soga	Sigue igual	
		Balanceo de los brazos	No lo realiza	Salto con balanceo de brazos	Si mejoro	
		Codos flexionados	Rigidez	Salto en ochos	Si mejoro	
		Apoyo del pie	Apoyo plano	Salto boxeador	Mejoro; talón	
		Elevación de las rodillas al correr	No lo realiza	Salto con giro	Si mejoro	
		Acercamiento del talón al glúteo	No lo realiza	Salto adelante en un pie	Si mejoro	
		Carrera fluida	No lo realiza	Saltos tijeras	Si mejoro	
		Tuerce el tronco	Derecha	Salto en parejas	Si mejoro	
		Caída o aterrizaje	Exagerado	Salto doble	Si mejoro	
		Inclinación exagerada del tronco	Exagerado adelante	Salto como enanos	Si mejoro	
		Exagerado balanceo de los brazos	Rígidos	Batida en grupo	Si mejoro	
		Movimientos bruscos.	Si	Salto correctivo	Sigue igual	

16.15. Sujeto 15

NOMBRE	EDAD	FASE	LISTA DE ENTRADA	EJERCICIO O CLASE	LISTA DE SALIDA	CONCLUSIÓN
SANTIAGO SIERRA	9	Vuelo o sin soporte	No lo realiza	Soga en el suelo adelante atrás	Si mejoro	Se presenta rigides y exageraciones se nota mejoría en la mayoría de las fases de la carrera del niño.
		Tronco inclinado	Si lo realiza	Balanceo de soga	Sigue igual	
		Balanceo de los brazos	Si lo realiza	Salto con balanceo de brazos	Sigue igual	
		Codos flexionados	Si lo realiza	Salto en ochos	Sigue igual	
		Apoyo del pie	Apoyo plano	Salto boxeador	Mejoro; talón	
		Elevación de las rodillas al correr	No lo realiza	Salto con giro	Si mejoro	
		Acercamiento del talón al glúteo	No lo realiza	Salto adelante en un pie	Si mejoro	
		Carrera fluida	No lo realiza	Saltos tijeras	Si mejoro	
		Tuerce el tronco	No	Salto en parejas	No	
		Caída o aterrizaje	Si	Salto doble	Sigue igual	
		Inclinación exagerada del tronco	Exagerado adelante	Salto como enanos	Si mejoro	
		Exagerado balanceo de los brazos	Si	Batida en grupo	Si mejoro	
		Movimientos bruscos.	No tiene	Salto correctivo	No tiene	

17. RECOMENDACIONES

Para esta sección se proponen diversas recomendaciones en el cual se pretenden dar mejorías y apoyos al trabajo realizado anteriormente. Por el cual se recomienda realizar el trabajo de salto con lazo para mejorar el patrón básico de correr en un espacio abierto donde se permitan realizar los mismos ejercicios acompañados del desplazamiento

Implementar esta propuesta para mejorar otros patrones básicos y algunas capacidades físicas utilizando el salto con lazo como estrategia en la escuela, en diversos campos de la educación física y en diferentes contextos. También sería interesante ver si el salto con lazo puede mejorar o ayudar al desarrollo de otras modalidades como lo son los deportes, el desarrollo integral, social y psicológico.

Mirar otra estrategia metodológica que colabore para trabajar en el espacio reducido y que sea de fácil acceso para el mejoramiento tanto del patrón básico de correr y en la educación física que se le dé a cada niño.

Se recomienda realizar un plan de desarrollo donde el colegio aporte para el mejoramiento de las clases de educación física, debido a que el colegio no cuenta con el espacio suficiente para la realización de las clases.

Se recomienda por parte de la institución comunicar con secretaria de salud para la limpieza del parque aledaño al colegio debido a que este se encuentra en mal estado, muy sucio por el descuido de los perros y demás personas.

18. CONCLUSIONES

- Se hace evidente que al implementar una propuesta, para el aprendizaje de un patrón que exige un amplio espacio para su ejecución. Por el cual poder realizar y crear las condiciones para que se dé el aprendizaje del patrón de la carrera en un sitio donde el espacio es limitado como lo es el colegio Donald Howard. A través del salto con lazo como herramienta didáctica genera procesos de aprendizaje y actividades que rescata un ambiente pedagógico de enseñanza aprendizaje, en el cual la carrera fue enriquecida en cada parte de sus fases. Así el patrón de la carrera tubo un desarrollo importante, se puede mencionar que genera una amplia herramienta para utilizar en las clases de educación física a través de diferentes implementos como lo fue en este caso el salto con lazo. Generando diferentes alternativas y actividades en el que el elemento del lazo nos puede ser de apoyo para realizar los patrones fundamentales como se desarrolló viendo mejorías en el patrón de la carrera a través del salto con lazo en el espacio reducido.
- Se puede hacer notable e identificable, el progreso y estado del patrón básico de correr en el que se encontraban los estudiantes de 4 grado del colegio Donald Howard, se practicó y evalúa por medio de que se toman alternativas las cuales llevaron a evaluar al estudiante en el patrón básico de correr, sabiendo que el espacio reducido no brindaba el desplazamiento como tal, y se realiza esta evaluación según Muñoz y su lista de chequeo en el patrón básico en donde se hace uso alternativo de un parque en donde la investigación toma valides y una posible evaluación. Por el cual en la lista de chequeo de entrada se da a conocer a los niños que tenían dificultades, rigidez, movimientos bruscos y exagerados del patrón básico de correr y como se encuentran.
- Se procedió a generar una guía que desarrolla y se diseña fundamentalmente para la ejecución de cada uno de los ejercicios del salto con lazo. En el cual se implementó una propuesta más específica como lo son los planes de clases en los cuales se aplican los ejercicios nombrados y desarrollados en esta propuesta, enfocado cada ejercicio del plan de clases en aumentar el trabajo de cada fase de la carrera, evidenciado en los diarios de campo y la metodología de apoyo utilizada para el desarrollo de las actividades de clases ubicando una mejor forma de ser más claros a la hora de evaluar y trabajar el objetivo de las clases y la investigación como tal.

- Para identificar el alcance se aplica una metodología que es recursiva, nueva y ambiciosa, demostrando así grandes alcances y diversos desarrollos en los estudiantes no solo en la parte motriz que es lo que se esperaba por la propuesta, si no en muchos más aspectos como lo son mentales, motrices, capacidades y habilidades, debido a que en el espacio reducido el trabajo del salto con lazo creó un desarrollo teórico y específico en el proceso de comprender y asimilar el patrón básico de la carrera. Así alcanza un desarrollo cualitativo en donde el esfuerzo de todas las partes de la investigación conlleva a adquirir los conocimientos para mejorar, desarrollar y trabajar dentro de un espacio reducido las fases básicas de la carrera y mejorando notoriamente el patrón básico de correr mediante el implemento del lazo. Donde al finalizar se ratifica, se prueba y desarrolla en un espacio amplio un antes y un después del proceso investigativo, el desplazamiento natural del patrón de la carrera haciendo un segundo y último chequeo (muñón anexo 3) observando en los alumnos la diferencia notoria en el mejoramiento del patrón básico de correr reduciendo en su mayoría las alteraciones, desviaciones, y malas posturas. Como también es bueno resaltar el desarrollo de habilidades que el proceso facetico de correr, permitió trabajar en los ejercicios de las sesiones de clase en la condición de poder desarrollarlo en el espacio reducido.

Por el cual podemos dar como resultado de la lista de chequeo de entrada y la de salida, que de los 15 niños que tenían errores en las diferentes fases de la carrera, hasta el final de la aplicación de las sesiones de las clases en el espacio reducido y el último chequeo de salida se nota que hay 14 niños que si realizan bien todas las fases de la carrera y solamente 1 se le sigue dificultando el desarrollo en varias fases.

BIBLIOGRAFIA

- Blandez Ángel. Julia, la utilización del material y del espacio en la educación física, propuestas y recursos didácticos, editorial INDE, 1995, España.
- Barrantes Echevarría. Rodrigo, Investigación. Un camino al conocimiento. Un enfoque cuantitativo y cualitativo, editorial UNED.
- Batalla Flórez. Albert, habilidades motrices, editorial INDE, 2000.
- Camacho Coy. Hipólito, Castillo Lugo. Eduardo, Monje Mahecha Jaime, Educación física programas de 6° a 11°, una alternativa curricular. Editorial kinesiss, 2007.
- Colombia, Congreso de la República, ley 181 de 1995, título III, artículo 10, http://www.sinic.gov.co/SINIC/Sipa_Conceptos_Comite_Tecnico/ley%20181%20de%201995.pdf
- Colombia, Congreso de la República, ley 934 de 2004, Título 1, Colombia http://www.elabedul.net/Documentos/Leyes/2004/Ley_934.pdf
- Colombia, Ministerio de educación nacional, ley 115 de 1994. Titulo 1, capitulo 1, Colombia http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Colombia, Ministerio de educación nacional, Proyecto de Infraestructura Educativa: por el mejoramiento de la calidad educativa, Lunes, 26 de Julio de 2010, www.mineduacion.gov.co/cvn/1665/w3-article-240839.html
- Colombia, Ministerio de Educación Nacional, serie lineamientos curriculares. Educación Física, Recreación y Deporte, 1996, pg.37, http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf3.pdf
- Galvis Leal. Pedro; Rubio Ortiz. Evaldo Rafael, relaciones entre coeficiente emocional y el desarrollo motor, universidad libre, 2010.
- Gil, J.L, Felipe, J.L, Burrillo, P, Detección En Necesidades En Las Instalaciones Deportivas De Educación Secundaria Obligatoria: El Caso De Provincia De Avila, Editorial Andalucía, 2010.

- Gutiérrez Casas. Marco Vinicio, desarrollo de la psicomotricidad y la inteligencia corporal y cinética en la escuela preescolar. Una mirada desde la aventura y la emoción. Editorial kinesia, edición 52, 2010, pg. 47
- López Moya, M. y Estapé Tous, E. pág. 1 (2002). El aula de Educación Física en la enseñanza Primaria. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, vol. 2 (4) pp. 1-20.
- Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educación Psicomotriz, editorial kinesia 2003
- MUSKA MOSSTON Sara Ashworth, La Enseñanza De La Educación Física, reforma de los estilos de enseñanza. Editorial hispana Europea, S.A.
- Pastor Pradillo. José Luis, fundamentación conceptual para la intervención psicomotriz en educación física, editorial INDE, 2002.
- Peiró Velert .Carmen, Hurtado Cintas. Inma, Izquierdo Guillén. María, Un salto hacia la salud: actividades y propuestas educativas con combas, editorial INDE, 2005.
- Rodríguez. Ernesto, Metodología De La Investigación, editorial universidad Juárez autónoma de tabasco, 2005.
- Ruis Sant. Joan, Metodología del Atletismo. Editorial Paidotribo 5 edición, 2005.
- Vayer. Pierre. El dialogo corporal, editorial doin- deren et cie. París 1977.
- Wickstrom Ralph L., patrones motores básicos, Editorial Alianza deporte, 1990.

ANEXOS

ANEXO 1 Ficha tipográfica del colegio Donald Howard

FICHA DE REGISTRO DEL ESPACIO Y CONDICIÓN DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA	
COLEGIO DONALD HOWARD DOCENTE CARLOS ANDRÉS DURAN TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
ZONA	Patio donde se realiza la clase de educación física o sitio donde los estudiantes toman su refrigerio en los diferentes horarios.
ÁREA	24 metros cuadrados (24mts ²)
DIMENSIONES	6 metros de largo por 4metros de ancho
ALTURA	3.70 mts
FORMA DE LA SUPERFICIE	Superficie plana un poco irregular
TIPO DE SUPERFICIE	Concreto con cobertura de caucho
POBLACIÓN	Estudiantes de la clase de educación física en esta investigación 3 y 4 de primaria.
CANTIDAD DE LA NIÑOS	3 grado de primaria= 10 estudiantes 4 grado de primaria= 5 estudiantes
Total población	15 estudiantes
ESPACIO METRO CUADRADO POR NIÑO(MT ² XNÑO)	1.6 mts ² x estudiante.
TEMPERATURA.	(10°C - 16 °C)

ANEXO 2

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA – FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

LA ESTRATEGIA DEL SALTO CON SOGA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINÁMICO Y LA HABILIDAD DE CORRER EN UN ESPACIO LIMITADO (PATIO PASILLO SALÓN) DE LOS ESTUDIANTES DE 3 Y 4 GRADO DEL COLEGIO DONALD HOWARD.

REALIZA: CARLOS ANDRÉS DURAN PÉREZ

OSCAR FERNANDO CARRILLO FORERO

ENCUESTA INICIAL DIAGNOSTICA

Esta encuesta es para medir el grado de satisfacción sobre la clase de educación física y su espacio. Marca con una X en la respuesta que consideras más apropiada.

1. ¿La institución educativa presenta una buena planta física para hacer la clase de educación física?

Si: _____ No: _____

2. ¿La clase de educación física cumple con sus expectativas?

Si: _____ NO: _____

3. ¿Pueden desarrollar diferentes tipos de actividades como desplazarse y utilizar materiales en las clases de educación física?

Si: _____ NO: _____

4. ¿La clase de educación física cumple con las expectativas de generar actividades en un espacio adecuado para realizarlas?

Si: _____ No: _____

5. ¿la clase de educación física te permite desplazarte por diferentes sitios?

Si: _____ No: _____

ANEXO 3
UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educacion Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre_____edad_____fecha_____

Elementos presentes:

Fase de vuelo o sin soporte:_____

Tronco ligeramente inclinado hacia adelante:_____

Balanceo de brazos hacia la linea media:_____

Codos flexionados:_____

Apoyo del pie; plano:_____ punta:_____ talon:_____

Se eleva bien la rodilla al correr:_____

Se acerca el talon de la pierna libre al gluteo:_____

Carrera fluida y ritmica:_____

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo:_____ lado derecho:_____

Caida o aterrizaje pesado o en sacudida:_____

Inclinacion exagerada del tronco:

Hacia adelante:_____ o hacia atrás:_____

Exagerado balanceo de los brazos:_____

Movimientos bruscos, golpes (espasmos):_____

Observaciones:_____

Instalación del colegio Donald Howard



Patio donde se desarrolla las clases de educación física en el colegio Donald Howard



Los estudiantes en fase de iniciación de la carrera



Se puede notar que no se desarrolla la carrera en el espacio reducido, y se crean malas posturas de correr.



Sesión de clases fases de vuelo



Sesión de clases Fase de impulso



Sesión de clase fase caída



Sesión de clase fase de elevación de rodillas



Sesión de clases fase de apoyo



Sesión de clases flexión de los brazos



Sesión de clases fase de vuelo



Sesión de clase fase de impulso



Isabella Ceil

ANEXO 2

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA – FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

LA ESTRATEGIA DEL SALTO CON SOGA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINÁMICO Y LA HABILIDAD DE CORRER EN UN ESPACIO LIMITADO (PATIO PASILLO SALÓN) DE LOS ESTUDIANTES DE 3 Y 4 GRADO DEL COLEGIO DONALD HOWARD.

REALIZA: CARLOS ANDRÉS DURAN PÉREZ

OSCAR FERNANDO CARRILLO FORERO

ENCUESTA INICIAL DIAGNOSTICA

Esta encuesta es para medir el grado de satisfacción sobre la clase de educación física y su espacio. Marca con una X en la respuesta que consideras más apropiada.

1. ¿La institución educativa presenta una buena planta física para hacer la clase de educación física?

Si: _____ No: X

2. ¿La clase de educación física cumple con sus expectativas?

Si: X NO: _____

3. ¿Pueden desarrollar diferentes tipos de actividades como desplazarse y utilizar materiales en las clases de educación física?

Si: _____ NO: X

4. ¿La clase de educación física cumple con las expectativas de generar actividades en un espacio adecuado para realizarlas?

Si: _____ No: X

5. ¿la clase de educación física te permite desplazarte por diferentes sitios?

Si: _____ No: X

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA – FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

LA ESTRATEGIA DEL SALTO CON SOGA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINÁMICO Y LA HABILIDAD DE CORRER EN UN ESPACIO LIMITADO (PATIO PASILLO SALÓN) DE LOS ESTUDIANTES DE 3 Y 4 GRADO DEL COLEGIO DONALD HOWARD.

REALIZA: CARLOS ANDRÉS DURAN PÉREZ

OSCAR FERNANDO CARRILLO FORERO

ENCUESTA INICIAL DIAGNOSTICA

Esta encuesta es para medir el grado de satisfacción sobre la clase de educación física y su espacio. Marca con una X en la respuesta que consideras más apropiada.

1. ¿La institución educativa presenta una buena planta física para hacer la clase de educación física?

Si: _____ No: X

2. ¿La clase de educación física cumple con sus expectativas?

Si: X NO: _____

3. ¿Pueden desarrollar diferentes tipos de actividades como desplazarse y utilizar materiales en las clases de educación física?

Si: _____ NO: X

4. ¿La clase de educación física cumple con las expectativas de generar actividades en un espacio adecuado para realizarlas?

Si: _____ No: X

5. ¿la clase de educación física te permite desplazarte por diferentes sitios?

Si: _____ No: X

Margareth Barrios

ANEXO 2

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA – FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

LA ESTRATEGIA DEL SALTO CON SOGA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINÁMICO Y LA HABILIDAD DE CORRER EN UN ESPACIO LIMITADO (PATIO PASILLO SALÓN) DE LOS ESTUDIANTES DE 3 Y 4 GRADO DEL COLEGIO DONALD HOWARD.

REALIZA: CARLOS ANDRÉS DURAN PÉREZ

OSCAR FERNANDO CARRILLO FORERO

ENCUESTA INICIAL DIAGNOSTICA

Esta encuesta es para medir el grado de satisfacción sobre la clase de educación física y su espacio. Marca con una X en la respuesta que consideras más apropiada.

1. ¿La institución educativa presenta una buena planta física para hacer la clase de educación física?

Si: _____ No: X

2. ¿La clase de educación física cumple con sus expectativas?

Si: X NO: _____

3. ¿Pueden desarrollar diferentes tipos de actividades como desplazarse y utilizar materiales en las clases de educación física?

Si: _____ NO: X

4. ¿La clase de educación física cumple con las expectativas de generar actividades en un espacio adecuado para realizarlas?

Si: _____ No: X

5. ¿la clase de educación física te permite desplazarte por diferentes sitios?

Si: _____ No: X

Alejandra Paez

ANEXO 2

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA - FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

LA ESTRATEGIA DEL SALTO CON SOGA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINÁMICO Y LA HABILIDAD DE CORRER EN UN ESPACIO LIMITADO (PATIO PASILLO SALÓN) DE LOS ESTUDIANTES DE 3 Y 4 GRADO DEL COLEGIO DONALD HOWARD.

REALIZA: CARLOS ANDRÉS DURAN PÉREZ

OSCAR FERNANDO CARRILLO FORERO

ENCUESTA INICIAL DIAGNOSTICA

Esta encuesta es para medir el grado de satisfacción sobre la clase de educación física y su espacio. Marca con una X en la respuesta que consideras más apropiada.

1. ¿La institución educativa presenta una buena planta física para hacer la clase de educación física?

Si: _____ No: X

2. ¿La clase de educación física cumple con sus expectativas?

Si: X NO: _____

3. ¿Pueden desarrollar diferentes tipos de actividades como desplazarse y utilizar materiales en las clases de educación física?

Si: _____ NO: X

4. ¿La clase de educación física cumple con las expectativas de generar actividades en un espacio adecuado para realizarlas?

Si: _____ No: X

5. ¿la clase de educación física te permite desplazarte por diferentes sitios?

Si: _____ No: X

Juan David Alvarez

ANEXO 2

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA – FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

LA ESTRATEGIA DEL SALTO CON SOGA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINÁMICO Y LA HABILIDAD DE CORRER EN UN ESPACIO LIMITADO (PATIO PASILLO SALÓN) DE LOS ESTUDIANTES DE 3 Y 4 GRADO DEL COLEGIO DONALD HOWARD.

REALIZA: CARLOS ANDRÉS DURAN PÉREZ

OSCAR FERNANDO CARRILLO FORERO

ENCUESTA INICIAL DIAGNOSTICA

Esta encuesta es para medir el grado de satisfacción sobre la clase de educación física y su espacio. Marca con una X en la respuesta que consideras más apropiada.

1. ¿La institución educativa presenta una buena planta física para hacer la clase de educación física?

Si: _____ No: X

2. ¿La clase de educación física cumple con sus expectativas?

Si: X NO: _____

3. ¿Pueden desarrollar diferentes tipos de actividades como desplazarse y utilizar materiales en las clases de educación física?

Si: _____ NO: X

4. ¿La clase de educación física cumple con las expectativas de generar actividades en un espacio adecuado para realizarlas?

Si: _____ No: X

5. ¿la clase de educación física te permite desplazarte por diferentes sitios?

Si: _____ No: X

nicolas Gomez
ANEXO 2

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA – FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

LA ESTRATEGIA DEL SALTO CON SOGA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINÁMICO Y LA HABILIDAD DE CORRER EN UN ESPACIO LIMITADO (PATIO PASILLO SALÓN) DE LOS ESTUDIANTES DE 3 Y 4 GRADO DEL COLEGIO DONALD HOWARD.

REALIZA: CARLOS ANDRÉS DURAN PÉREZ

OSCAR FERNANDO CARRILLO FORERO

ENCUESTA INICIAL DIAGNOSTICA

Esta encuesta es para medir el grado de satisfacción sobre la clase de educación física y su espacio. Marca con una X en la respuesta que consideras más apropiada.

1. ¿La institución educativa presenta una buena planta física para hacer la clase de educación física?

Si: _____ No: X

2. ¿La clase de educación física cumple con sus expectativas?

Si: _____ NO: X

3. ¿Pueden desarrollar diferentes tipos de actividades como desplazarse y utilizar materiales en las clases de educación física?

Si: _____ NO: X

4. ¿La clase de educación física cumple con las expectativas de generar actividades en un espacio adecuado para realizarlas?

Si: _____ No: X

5. ¿la clase de educación física te permite desplazarte por diferentes sitios?

Si: _____ No: X

Cruz Sergio

ANEXO 2

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA – FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

LA ESTRATEGIA DEL SALTO CON SOGA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINÁMICO Y LA HABILIDAD DE CORRER EN UN ESPACIO LIMITADO (PATIO PASILLO SALÓN) DE LOS ESTUDIANTES DE 3 Y 4 GRADO DEL COLEGIO DONALD HOWARD.

REALIZA: CARLOS ANDRÉS DURAN PÉREZ

OSCAR FERNANDO CARRILLO FORERO

ENCUESTA INICIAL DIAGNOSTICA

Esta encuesta es para medir el grado de satisfacción sobre la clase de educación física y su espacio. Marca con una X en la respuesta que consideras más apropiada.

1. ¿La institución educativa presenta una buena planta física para hacer la clase de educación física?

Si: _____ No: ~~_____~~

2. ¿La clase de educación física cumple con sus expectativas?

Si: _____ NO: ~~_____~~

3. ¿Pueden desarrollar diferentes tipos de actividades como desplazarse y utilizar materiales en las clases de educación física?

Si: _____ NO: ~~_____~~

4. ¿La clase de educación física cumple con las expectativas de generar actividades en un espacio adecuado para realizarlas?

Si: _____ No: ~~_____~~

5. ¿la clase de educación física te permite desplazarte por diferentes sitios?

Si: _____ No: ~~_____~~

Santiago Villanueva
ANEXO 2

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA – FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

LA ESTRATEGIA DEL SALTO CON SOGA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINÁMICO Y LA HABILIDAD DE CORRER EN UN ESPACIO LIMITADO (PATIO PASILLO SALÓN) DE LOS ESTUDIANTES DE 3 Y 4 GRADO DEL COLEGIO DONALD HOWARD.

REALIZA: CARLOS ANDRÉS DURAN PÉREZ

OSCAR FERNANDO CARRILLO FORERO

ENCUESTA INICIAL DIAGNOSTICA

Esta encuesta es para medir el grado de satisfacción sobre la clase de educación física y su espacio. Marca con una X en la respuesta que consideras más apropiada.

1. ¿La institución educativa presenta una buena planta física para hacer la clase de educación física?

Si: _____ No: X

2. ¿La clase de educación física cumple con sus expectativas?

Si: _____ NO: X

3. ¿Pueden desarrollar diferentes tipos de actividades como desplazarse y utilizar materiales en las clases de educación física?

Si: _____ NO: X

4. ¿La clase de educación física cumple con las expectativas de generar actividades en un espacio adecuado para realizarlas?

Si: _____ No: X

5. ¿la clase de educación física te permite desplazarte por diferentes sitios?

Si: _____ No: X

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA – FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

LA ESTRATEGIA DEL SALTO CON SOGA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINÁMICO Y LA HABILIDAD DE CORRER EN UN ESPACIO LIMITADO (PATIO PASILLO SALÓN) DE LOS ESTUDIANTES DE 3 Y 4 GRADO DEL COLEGIO DONALD HOWARD.

REALIZA: CARLOS ANDRÉS DURAN PÉREZ

OSCAR FERNANDO CARRILLO FORERO

ENCUESTA INICIAL DIAGNOSTICA

Esta encuesta es para medir el grado de satisfacción sobre la clase de educación física y su espacio. Marca con una X en la respuesta que consideras más apropiada.

1. ¿La institución educativa presenta una buena planta física para hacer la clase de educación física?

Si: _____ No: X

2. ¿La clase de educación física cumple con sus expectativas?

Si: _____ NO: X

3. ¿Pueden desarrollar diferentes tipos de actividades como desplazarse y utilizar materiales en las clases de educación física?

Si: _____ NO: X

4. ¿La clase de educación física cumple con las expectativas de generar actividades en un espacio adecuado para realizarlas?

Si: _____ No: X

5. ¿la clase de educación física te permite desplazarte por diferentes sitios?

Si: _____ No: X

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA – FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

LA ESTRATEGIA DEL SALTO CON SOGA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINÁMICO Y LA HABILIDAD DE CORRER EN UN ESPACIO LIMITADO (PATIO PASILLO SALÓN) DE LOS ESTUDIANTES DE 3 Y 4 GRADO DEL COLEGIO DONALD HOWARD.

REALIZA: CARLOS ANDRÉS DURAN PÉREZ

OSCAR FERNANDO CARRILLO FORERO

ENCUESTA INICIAL DIAGNOSTICA

Esta encuesta es para medir el grado de satisfacción sobre la clase de educación física y su espacio. Marca con una X en la respuesta que consideras más apropiada.

1. ¿La institución educativa presenta una buena planta física para hacer la clase de educación física?

Si: _____ No: X

2. ¿La clase de educación física cumple con sus expectativas?

Si: _____ NO: X

3. ¿Pueden desarrollar diferentes tipos de actividades como desplazarse y utilizar materiales en las clases de educación física?

Si: _____ NO: X

4. ¿La clase de educación física cumple con las expectativas de generar actividades en un espacio adecuado para realizarlas?

Si: _____ No: X

5. ¿la clase de educación física te permite desplazarte por diferentes sitios?

Si: _____ No: X

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA – FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

LA ESTRATEGIA DEL SALTO CON SOGA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINÁMICO Y LA HABILIDAD DE CORRER EN UN ESPACIO LIMITADO (PATIO PASILLO SALÓN) DE LOS ESTUDIANTES DE 3 Y 4 GRADO DEL COLEGIO DONALD HOWARD.

REALIZA: CARLOS ANDRÉS DURAN PÉREZ

OSCAR FERNANDO CARRILLO FORERO

ENCUESTA INICIAL DIAGNOSTICA

Esta encuesta es para medir el grado de satisfacción sobre la clase de educación física y su espacio. Marca con una X en la respuesta que consideras más apropiada.

1. ¿La institución educativa presenta una buena planta física para hacer la clase de educación física?

Si: X No: _____

2. ¿La clase de educación física cumple con sus expectativas?

Si: X NO: _____

3. ¿Pueden desarrollar diferentes tipos de actividades como desplazarse y utilizar materiales en las clases de educación física?

Si: X NO: _____

4. ¿La clase de educación física cumple con las expectativas de generar actividades en un espacio adecuado para realizarlas?

Si: _____ No: X

5. ¿la clase de educación física te permite desplazarte por diferentes sitios?

Si: _____ No: X

Carlo Parada

ANEXO 2

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA – FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

LA ESTRATEGIA DEL SALTO CON SOGA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINÁMICO Y LA HABILIDAD DE CORRER EN UN ESPACIO LIMITADO (PATIO PASILLO SALÓN) DE LOS ESTUDIANTES DE 3 Y 4 GRADO DEL COLEGIO DONALD HOWARD.

REALIZA: CARLOS ANDRÉS DURAN PÉREZ

OSCAR FERNANDO CARRILLO FORERO

ENCUESTA INICIAL DIAGNOSTICA

Esta encuesta es para medir el grado de satisfacción sobre la clase de educación física y su espacio. Marca con una X en la respuesta que consideras más apropiada.

1. ¿La institución educativa presenta una buena planta física para hacer la clase de educación física?

Si: _____ No: X

2. ¿La clase de educación física cumple con sus expectativas?

Si: X NO: _____

3. ¿Pueden desarrollar diferentes tipos de actividades como desplazarse y utilizar materiales en las clases de educación física?

Si: _____ NO: X

4. ¿La clase de educación física cumple con las expectativas de generar actividades en un espacio adecuado para realizarlas?

Si: _____ No: X

5. ¿la clase de educación física te permite desplazarte por diferentes sitios?

Si: _____ No: X

Camilo Paternina

ANEXO 2

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA – FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

LA ESTRATEGIA DEL SALTO CON SOGA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINÁMICO Y LA HABILIDAD DE CORRER EN UN ESPACIO LIMITADO (PATIO PASILLO SALÓN) DE LOS ESTUDIANTES DE 3 Y 4 GRADO DEL COLEGIO DONALD HOWARD.

REALIZA: CARLOS ANDRÉS DURAN PÉREZ

OSCAR FERNANDO CARRILLO FORERO

ENCUESTA INICIAL DIAGNOSTICA

Esta encuesta es para medir el grado de satisfacción sobre la clase de educación física y su espacio. Marca con una X en la respuesta que consideras más apropiada.

1. ¿La institución educativa presenta una buena planta física para hacer la clase de educación física?

Si: _____ No: X

2. ¿La clase de educación física cumple con sus expectativas?

Si: X NO: _____

3. ¿Pueden desarrollar diferentes tipos de actividades como desplazarse y utilizar materiales en las clases de educación física?

Si: _____ NO: X

4. ¿La clase de educación física cumple con las expectativas de generar actividades en un espacio adecuado para realizarlas?

Si: _____ No: X

5. ¿la clase de educación física te permite desplazarte por diferentes sitios?

Si: _____ No: X

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA – FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

LA ESTRATEGIA DEL SALTO CON SOGA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINÁMICO Y LA HABILIDAD DE CORRER EN UN ESPACIO LIMITADO (PATIO PASILLO SALÓN) DE LOS ESTUDIANTES DE 3 Y 4 GRADO DEL COLEGIO DONALD HOWARD.

REALIZA: CARLOS ANDRÉS DURAN PÉREZ

OSCAR FERNANDO CARRILLO FORERO

ENCUESTA INICIAL DIAGNOSTICA

Esta encuesta es para medir el grado de satisfacción sobre la clase de educación física y su espacio. Marca con una X en la respuesta que consideras más apropiada.

1. ¿La institución educativa presenta una buena planta física para hacer la clase de educación física?

Si: _____ No: X

2. ¿La clase de educación física cumple con sus expectativas?

Si: X NO: _____

3. ¿Pueden desarrollar diferentes tipos de actividades como desplazarse y utilizar materiales en las clases de educación física?

Si: _____ NO: X

4. ¿La clase de educación física cumple con las expectativas de generar actividades en un espacio adecuado para realizarlas?

Si: _____ No: X

5. ¿la clase de educación física te permite desplazarte por diferentes sitios?

Si: _____ No: X

Sharon Jimena Castañeda

ANEXO 2

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA – FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

LA ESTRATEGIA DEL SALTO CON SOGA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINÁMICO Y LA HABILIDAD DE CORRER EN UN ESPACIO LIMITADO (PATIO PASILLO SALÓN) DE LOS ESTUDIANTES DE 3 Y 4 GRADO DEL COLEGIO DONALD HOWARD.

REALIZA: CARLOS ANDRÉS DURAN PÉREZ

OSCAR FERNANDO CARRILLO FORERO

ENCUESTA INICIAL DIAGNOSTICA

Esta encuesta es para medir el grado de satisfacción sobre la clase de educación física y su espacio. Marca con una X en la respuesta que consideras más apropiada.

1. ¿La institución educativa presenta una buena planta física para hacer la clase de educación física?

Si: _____ No: ~~_____~~

2. ¿La clase de educación física cumple con sus expectativas?

Si: ~~_____~~ NO: _____

3. ¿Pueden desarrollar diferentes tipos de actividades como desplazarse y utilizar materiales en las clases de educación física?

Si: _____ NO: ~~_____~~

4. ¿La clase de educación física cumple con las expectativas de generar actividades en un espacio adecuado para realizarlas?

Si: _____ No: ~~_____~~

5. ¿la clase de educación física te permite desplazarte por diferentes sitios?

Si: _____ No: ~~_____~~

Lista de chequeo de entrada

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educacion Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Natalia Vargas edad 9 fecha 22-feb

Elementos presentes:

Fase de vuelo o sin soporte: SI

Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: NO

Balanceo de brazos hacia la linea media: NO

Codos flexionados: NO

Apoyo del pie; plano: _____ punta: X talon: _____

Se eleva bien la rodilla al correr: MUCHO

Se acerca el talon de la pierna libre al gluteo: NO

Carrera fluida y ritmica: NO

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: NO lado derecho: NO

Caida o aterrizaje pesado o en sacudida: NO

Inclinacion exagerada del tronco:

Hacia adelante: _____ o hacia atrás: SI

Exagerado balanceo de los brazos: NO

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): NO

Observaciones: eleva las rodillas cae en puntas de pie y se cansa

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educacion Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Nicolas Gomez edad 9 fecha 22-10-20

Elementos presentes:

Fase de vuelo o sin soporte: Normal

Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: NO

Balanceo de brazos hacia la linea media: Un poco

Codos flexionados: si Rigidos

Apoyo del pie; plano: X punta: _____ talon: _____

Se eleva bien la rodilla al correr: Un poco

Se acerca el talon de la pierna libre al gluteo: NO

Carrera fluida y ritmica: NO

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: si lado derecho: _____

Caida o aterrizaje pesado o en sacudida: demasiado

Inclinacion exagerada del tronco:

Hacia adelante: _____ o hacia atrás: X

Exagerado balanceo de los brazos: estan rigidos

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): Rigides hombros

Observaciones: Rigides hombros y codos
se

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educacion Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Camilo patermino edad 9 fecha 22-febr

Elementos presentes:

Fase de vuelo o sin soporte: si

Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: si

Balanceo de brazos hacia la linea media: si

Codos flexionados: si

Apoyo del pie; plano: X punta: _____ talon: _____

Se eleva bien la rodilla al correr: si exagera

Se acerca el talon de la pierna libre al gluteo: NO

Carrera fluida y ritmica: NO

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: _____ lado derecho: si

Caída o aterrizaje pesado o en sacudida: exagerado

Inclinacion exagerada del tronco:

Hacia adelante: mucho o hacia atrás: _____

Exagerado balanceo de los brazos: mucho

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): caída brusca

Observaciones: movimientos exagerados -
se cae mucho por la inclinacion
adelante

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educacion Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Maria Quiñones edad 9 fecha 22-febr

Elementos presentes:

Fase de vuelo o sin soporte: NO

Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: SI

Balanceo de brazos hacia la linea media: NO

Codos flexionados: NO

Apoyo del pie; plano: SI punta: _____ talon: _____

Se eleva bien la rodilla al correr: SI

Se acerca el talon de la pierna libre al gluteo: NO

Carrera fluida y ritmica: NO

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: _____ lado derecho: _____

Caida o aterrizaje pesado o en sacudida: Demorado

Inclinacion exagerada del tronco:

Hacia adelante: SI o hacia atrás: _____

Exagerado balanceo de los brazos: NO

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): cadera

Observaciones: eleva rodillas exagerado

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educacion Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Carla Parada edad 8 fecha 22-febr

Elementos presentes:

Fase de vuelo o sin soporte: demaciado corta

Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: si

Balanceo de brazos hacia la linea media: NO

Codos flexionados: NO

Apoyo del pie; plano: si punta: _____ talon: _____

Se eleva bien la rodilla al correr: NO

Se acerca el talon de la pierna libre al gluteo: NO

Carrera fluida y ritmica: NO

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: NO lado derecho: NO

Caida o aterrizaje pesado o en sacudida: Demaciado

Inclinacion exagerada del tronco:

Hacia adelante: mucho o hacia atrás: _____

Exagerado balanceo de los brazos: Estan rigidos

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): NO

Observaciones: Miembros superiores sin movimientos.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educacion Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Ana Rodriguez edad 9 fecha 22-feb

Elementos presentes:

Fase de vuelo o sin soporte: NO

Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: NO

Balanceo de brazos hacia la linea media: NO

Codos flexionados: NO

Apoyo del pie; plano: Si punta: _____ talon: _____

Se eleva bien la rodilla al correr: NO

Se acerca el talon de la pierna libre al gluteo: Si

Carrera fluida y ritmica: NO

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: _____ lado derecho: Si

Caida o aterrizaje pesado o en sacudida: NO

Inclinacion exagerada del tronco:

Hacia adelante: _____ o hacia atrás: Si

Exagerado balanceo de los brazos: NO

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): _____

Observaciones: se inclina mucho a la derecha

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educacion Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Margareth Corderas edad 9 fecha 22-feb

Elementos presentes:

Fase de vuelo o sin soporte: NO

Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: NO

Balanceo de brazos hacia la linea media: NO

Codos flexionados: Rigido

Apoyo del pie; plano: Si punta: _____ talon: _____

Se eleva bien la rodilla al correr: NO

Se acerca el talon de la pierna libre al gluteo: NO

Carrera fluida y ritmica: NO

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: X lado derecho: X

Caida o aterrizaje pesado o en sacudida: Si

Inclinacion exagerada del tronco:

Hacia adelante: _____ o hacia atrás: Si

Exagerado balanceo de los brazos: NO

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): _____

Observaciones: su cuerpo se inclina atras

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educacion Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Juan David Alvarez edad 9 fecha 22 febr

Elementos presentes:

Fase de vuelo o sin soporte: si

Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: si

Balanceo de brazos hacia la linea media: si

Codos flexionados: si

Apoyo del pie; plano: si punta: _____ talon: _____

Se eleva bien la rodilla al correr: si

Se acerca el talon de la pierna libre al gluteo: un poco

Carrera fluida y ritmica: si

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: NO lado derecho: NO

Caida o aterrizaje pesado o en sacudida: si

Inclinacion exagerada del tronco:

Hacia adelante: poco o hacia atrás: _____

Exagerado balanceo de los brazos: NO

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): piernas

Observaciones: hay fluides, falta mas

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educacion Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Isabella Gil edad 9 fecha 22-febr

Elementos presentes:

Fase de vuelo o sin soporte: Normal

Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: NO

Balanceo de brazos hacia la linea media: NO

Codos flexionados: NO

Apoyo del pie; plano: X punta: _____ talon: _____

Se eleva bien la rodilla al correr: rigida

Se acerca el talon de la pierna libre al gluteo: rigida

Carrera fluida y ritmica: NO

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: _____ lado derecho: X

Caída o aterrizaje pesado o en sacudida: normal

Inclinacion exagerada del tronco:

Hacia adelante: X o hacia atrás: _____

Exagerado balanceo de los brazos: No los mueve

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): cadera.

Observaciones: se cansa y no hay continuidad de un frote.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educacion Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Saron Linera Castell edad 9 fecha 22-febr

Elementos presentes:

Fase de vuelo o sin soporte: muy corto

Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: NO

Balaneo de brazos hacia la linea media: balanceo corto

Codos flexionados: SI

Apoyo del pie; plano: _____ punta: _____ talon: X

Se eleva bien la rodilla al correr: NO se eleva

Se acerca el talon de la pierna libre al gluteo: NO

Carrera fluida y ritmica: NO

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: NO lado derecho: NO

Caida o aterrizaje pesado o en sacudida: excesivo

Inclinacion exagerada del tronco:

Hacia adelante: _____ o hacia atrás: SI

Exagerado balanceo de los brazos: NO

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): SI

Observaciones: sin ritmo golpea el
vuelo muy fuerte.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educacion Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Santiago villaraga edad 9 fecha 22-febr

Elementos presentes:

Fase de vuelo o sin soporte: SI

Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: SI

Balanceo de brazos hacia la linea media: NO

Codos flexionados: NO

Apoyo del pie; plano: SI punta: _____ talon: _____

Se eleva bien la rodilla al correr: NO

Se acerca el talon de la pierna libre al gluteo: NO

Carrera fluida y ritmica: NO

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: SI lado derecho: _____

Caida o aterrizaje pesado o en sacudida: SI

Inclinacion exagerada del tronco:

Hacia adelante: SI o hacia atrás: _____

Exagerado balanceo de los brazos: NO

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): NO

Observaciones: Sus miembros inferiores
estan rigidos

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educacion Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Daniel Cifuentes edad 9 fecha 22 febr

Elementos presentes:

Fase de vuelo o sin soporte: Si

Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: Si

Balanceo de brazos hacia la linea media: Si

Codos flexionados: Si

Apoyo del pie; plano: Si punta: _____ talon: _____

Se eleva bien la rodilla al correr: NO

Se acerca el talon de la pierna libre al gluteo: NO

Carrera fluida y ritmica: NO

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: Si lado derecho: _____

Caida o aterrizaje pesado o en sacudida: NO

Inclinacion exagerada del tronco:

Hacia adelante: Si o hacia atrás: _____

Exagerado balanceo de los brazos: Si

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): _____

Observaciones: Exagera en movimientos
trunc superior

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educacion Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Sergio Cruz edad 9 fecha 22-feb

Elementos presentes:

Fase de vuelo o sin soporte: Adecuada

Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: si

Balaneo de brazos hacia la linea media: exagerado

Codos flexionados: si pero rigidos

Apoyo del pie; plano: X punta: _____ talon: _____

Se eleva bien la rodilla al correr: NO

Se acerca el talon de la pierna libre al gluteo: NO

Carrera fluida y ritmica: NO

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: _____ lado derecho: X

Caida o aterrizaje pesado o en sacudida: excesivo

Inclinacion exagerada del tronco:

Hacia adelante: mucho o hacia atrás: _____

Exagerado balaneo de los brazos: estan en una sola posición

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): si

Observaciones: Brazos sin movimiento sin ritmo.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educacion Psicomotriz, editorial kinesia, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Santiago Sierra edad 9 fecha 22-feb

Elementos presentes:

Fase de vuelo o sin soporte: NO

Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: Si

Balanceo de brazos hacia la linea media: Si

Codos flexionados: Si

Apoyo del pie; plano: Si punta: _____ talon: _____

Se eleva bien la rodilla al correr: NO

Se acerca el talon de la pierna libre al gluteo: NO

Carrera fluida y ritmica: NO

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: NO lado derecho: NO

Caida o aterrizaje pesado o en sacudida: Si

Inclinacion exagerada del tronco:

Hacia adelante: Si o hacia atrás: _____

Exagerado balanceo de los brazos: Si

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): _____

Observaciones: muy rigido no fluye

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educacion Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Alejandra Parra edad 9 fecha 22-febr

Elementos presentes:

Fase de vuelo o sin soporte: si

Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: NO

Balanceo de brazos hacia la linea media: NO

Codos flexionados: NO

Apoyo del pie; plano: Si punta: _____ talon: _____

Se eleva bien la rodilla al correr: NO

Se acerca el talon de la pierna libre al gluteo: si

Carrera fluida y ritmica: NO

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: X lado derecho: X

Caida o aterrizaje pesado o en sacudida: si

Inclinacion exagerada del tronco:

Hacia adelante: _____ o hacia atrás: si

Exagerado balanceo de los brazos: NO

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): _____

Observaciones: cae duro en su apoyo

Lista de chequeo de salida

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educación Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Nicolos Ganez edad 9 fecha 19-abr
Elementos presentes:

1. Fase de vuelo o sin soporte: si
2. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: si mejor
3. Balanceo de brazos hacia la línea media: si mejor
4. Codos flexionados: si mejor
5. Apoyo del pie; plano: _____ punta: _____ talón: X
6. Se eleva bien la rodilla al correr: si mejor
7. Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo: si mejor
8. Carrera fluida y rítmica: si mejor

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: NO lado derecho: NO

Caída o aterrizaje pesado o en sacudida: si mejor

Inclinación exagerada del tronco:

Hacia adelante: Normal o hacia atrás: _____

Exagerado balanceo de los brazos: ya no son rigidos mejor

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): no hay

Observaciones: su ritmo es rigido cambio y tiene
el correr

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educación Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Camilo Paternina edad 9 fecha 19-abr
Elementos presentes:

1. Fase de vuelo o sin soporte: normal
2. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: No se inclina
3. Balanceo de brazos hacia la línea media: si sumontuvo
4. Codos flexionados: normal
5. Apoyo del pie; plano: _____ punta: _____ talón: X
6. Se eleva bien la rodilla al correr: se eleva pero exagerado
7. Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo: si
8. Carrera fluida y rítmica: poco ritmo pero lo realiza

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: _____ lado derecho: _____

Caída o aterrizaje pesado o en sacudida: Normal

Inclinación exagerada del tronco:

Hacia adelante: Normal o hacia atrás: _____Exagerado balanceo de los brazos: mejoro sus brazosMovimientos bruscos, golpes (espasmos): su caída ya no es bruscaObservaciones: su inclinacion mejoro

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educación Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Paula Quinones edad 9 fecha 19-abr
Elementos presentes:

1. Fase de vuelo o sin soporte: si mejoro
2. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: si mejoro un poco mas
3. Balanceo de brazos hacia la línea media: si mejora
4. Codos flexionados: si flexiona bien
5. Apoyo del pie; plano: _____ punta: _____ talón: X
6. Se eleva bien la rodilla al correr: normal
7. Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo: si lo trabajo y mejoro
8. Carrera fluida y rítmica: constante y ritmica.

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: _____ lado derecho: _____

Caída o aterrizaje pesado o en sacudida: es normal

Inclinación exagerada del tronco:

Hacia adelante: normal o hacia atrás: _____Exagerado balanceo de los brazos: NOMovimientos bruscos, golpes (espasmos): se codura mejoroObservaciones: mejoro fluidez y ritmo

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educación Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Carla Parada edad 9 fecha 19-abr
Elementos presentes:

1. Fase de vuelo o sin soporte: si mejoro
2. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: si se mantuvo
3. Balanceo de brazos hacia la línea media: si
4. Codos flexionados: si Normal
5. Apoyo del pie; plano: _____ punta: _____ talón: X
6. Se eleva bien la rodilla al correr: si eleva y la mejora
7. Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo: si
8. Carrera fluida y rítmica: si hay Fluides

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: _____ lado derecho: _____

Caída o aterrizaje pesado o en sacudida: mejoro su caída

Inclinación exagerada del tronco:

Hacia adelante: Normal o hacia atrás: _____

Exagerado balanceo de los brazos: Normal

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): NO

Observaciones: si hay Fluides

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz, Luis Armando, Educación Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Ana Rodriguez edad 9 fecha 19-abr
Elementos presentes:

1. Fase de vuelo o sin soporte: si, mejor
2. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: si lo mejor
3. Balanceo de brazos hacia la línea media: si mejor
4. Codos flexionados: los flexiona
5. Apoyo del pie; plano: _____ punta: _____ talón: Normal
6. Se eleva bien la rodilla al correr: ya la eleva mejor
7. Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo: si se mantuvo.
8. Carrera fluida y rítmica: si hay fluidez

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: _____ lado derecho: _____

Caída o aterrizaje pesado o en sacudida: NO

Inclinación exagerada del tronco:

Hacia adelante: Normal o hacia atrás: _____Exagerado balanceo de los brazos: NOMovimientos bruscos, golpes (espasmos): NOObservaciones: ya no hay inclinaciones

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educación Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Juan David Castañeda edad 9 fecha 19-abr
Elementos presentes:

1. Fase de vuelo o sin soporte: si pero mejoro mas notable
2. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: si lo hace bien
3. Balanceo de brazos hacia la línea media: es bueno su balanceo
4. Codos flexionados: si
5. Apoyo del pie; plano: _____ punta: _____ talón: X mejoro
6. Se eleva bien la rodilla al correr: normal
7. Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo: lo mejoro
8. Carrera fluida y rítmica: si es fluida armoniza buna.

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: NO lado derecho: NO

Caída o aterrizaje pesado o en sacudida: ya es normal y relajada

Inclinación exagerada del tronco:

Hacia adelante: normal o hacia atrás: _____

Exagerado balanceo de los brazos: No

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): son piernas rapidas

Observaciones: mucha fluides y ritmo

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educación Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Isabella Coib edad 9 fecha 19-abr
Elementos presentes:

1. Fase de vuelo o sin soporte: Si Mejoro
2. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: si es normal
3. Balanceo de brazos hacia la línea media: lo normal
4. Codos flexionados: si normal
5. Apoyo del pie; plano: _____ punta: _____ talón: X
6. Se eleva bien la rodilla al correr: si cambio su rigidez
7. Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo: Normal
8. Carrera fluida y rítmica: mejoro es constante y ritmica

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: _____ lado derecho: _____

Caída o aterrizaje pesado o en sacudida: normal

Inclinación exagerada del tronco:

Hacia adelante: normal o hacia atrás: _____

Exagerado balanceo de los brazos: ya hay mov. de los brazos

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): NO y su cadera mejoro

Observaciones: su ritmo mejoro por lo que tiene con tinuidad.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educación Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Natalia Vargas edad 9 fecha 19-abr
Elementos presentes:

1. Fase de vuelo o sin soporte: si se mantuvo
2. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: si mejor
3. Balanceo de brazos hacia la línea media: si mejor
4. Codos flexionados: si flexiona
5. Apoyo del pie; plano: _____ punta: _____ talón: X
6. Se eleva bien la rodilla al correr: corrige mejor
7. Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo: No hay talon otros
8. Carrera fluida y rítmica: no tiene continuidad

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: NO lado derecho: NO

Caída o aterrizaje pesado o en sacudida: NO siempre fue buena

Inclinación exagerada del tronco:

Hacia adelante: Normal o hacia atrás: _____

Exagerado balanceo de los brazos: NO se mantuvo

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): NO

Observaciones: ya no eleva tanto las rodillas
poca continuidad.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educación Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Margareth Cadenas edad 9 fecha 19-abr
Elementos presentes:

1. Fase de vuelo o sin soporte: presenta Dificultad
2. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: NO se inclina
3. Balanceo de brazos hacia la línea media: NO hay Balanceo
4. Codos flexionados: NO hay flexión de codos
5. Apoyo del pie; plano: _____ punta: _____ talón: X
6. Se eleva bien la rodilla al correr: SI un poco mejor
7. Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo: NO hay
8. Carrera fluida y rítmica: se desvia pierde Ritmo

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: _____ lado derecho: _____

Caída o aterrizaje pesado o en sacudida: NO mejor

Inclinación exagerada del tronco:

Hacia adelante: normal o hacia atrás: _____Exagerado balanceo de los brazos: NO

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): _____

Observaciones: no hay ritmo al correr

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educación Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Sharon Castañeda edad 9 fecha 19-abr
Elementos presentes:

1. Fase de vuelo o sin soporte: lo hace bien ya no estan corto
2. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: si normal
3. Balanceo de brazos hacia la línea media: normal
4. Codos flexionados: si siempre
5. Apoyo del pie; plano: _____ punta: _____ talón: X
6. Se eleva bien la rodilla al correr: si eleva y es continuo
7. Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo: sigue igual
8. Carrera fluida y rítmica: paso de ser brusca a tener ritmo y fluidez

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: _____ lado derecho: _____

Caída o aterrizaje pesado o en sacudida: normal

Inclinación exagerada del tronco:

Hacia adelante: normal o hacia atrás: _____

Exagerado balanceo de los brazos: normal

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): no mejoro

Observaciones: NO es brusco y su ritmo es bueno.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educación Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Santiago Villanueva edad 9 fecha 19-abr
Elementos presentes:

1. Fase de vuelo o sin soporte: si se mantuvo

2. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: si

3. Balanceo de brazos hacia la línea media: si mejor

4. Codos flexionados: si lo mejor

5. Apoyo del pie; plano: _____ punta: _____ talón: Normal

6. Se eleva bien la rodilla al correr: si mejor

7. Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo: si mejor

8. Carrera fluida y rítmica: ya hay fluidez pero falta ritmo

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: X lado derecho: _____

Caída o aterrizaje pesado o en sacudida: no lo mejor

Inclinación exagerada del tronco:

Hacia adelante: Normal o hacia atrás: _____

Exagerado balanceo de los brazos: si presenta exageración

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): si los movimientos son bruscos.

Observaciones: mejor rigides pero en ocasiones exagera movimientos.

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educación Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Daniel Cifuentes edad 9 fecha 19-Abril
Elementos presentes:

1. Fase de vuelo o sin soporte: presenta Dificultad
2. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: NO se inclina
3. Balanceo de brazos hacia la línea media: si mejoro
4. Codos flexionados: si
5. Apoyo del pie; plano: _____ punta: _____ talón: X
6. Se eleva bien la rodilla al correr: ya elevacion exagerado
7. Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo: Si mejoro
8. Carrera fluida y rítmica: un poco

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: _____ lado derecho: _____

Caída o aterrizaje pesado o en sacudida: normal

Inclinación exagerada del tronco:

Hacia adelante: normal o hacia atrás: _____Exagerado balanceo de los brazos: NO ya hay mejora

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): _____

Observaciones: No se inclina

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz, Luis Armando, Educación Psicomotriz, editorial kinesia, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Sergio Cruz edad 9 fecha 19-abr
Elementos presentes:

1. Fase de vuelo o sin soporte: de adecuada a muy Buena
2. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: si
3. Balanceo de brazos hacia la línea media: ya no exagera hay balanceo normal
4. Codos flexionados: si y fluidos
5. Apoyo del pie; plano: _____ punta: _____ talón: X
6. Se eleva bien la rodilla al correr: si la mejoro
7. Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo: si la mejoro
8. Carrera fluida y rítmica: si hay fluidez mejoro

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: _____ lado derecho: _____

Caída o aterrizaje pesado o en sacudida: ya no hay pesades es fluido

Inclinación exagerada del tronco:

Hacia adelante: _____ o hacia atrás: _____

Exagerado balanceo de los brazos: Ahora los mueve y floye

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): NO cambio

Observaciones: mejoro sus brazos y el ritmo

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz, Luis Armando, Educación Psicomotriz, editorial kinesia, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Santiago Lima edad 9 fecha 19-abr
Elementos presentes:

1. Fase de vuelo o sin soporte: si mejora
2. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: si
3. Balanceo de brazos hacia la línea media: si
4. Codos flexionados: si
5. Apoyo del pie; plano: _____ punta: _____ talón: X
6. Se eleva bien la rodilla al correr: si normal
7. Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo: normal si la hay
8. Carrera fluida y rítmica: corre muy bien

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: _____ lado derecho: _____

Caída o aterrizaje pesado o en sacudida: no la mejora

Inclinación exagerada del tronco:

Hacia adelante: normal o hacia atrás: _____

Exagerado balanceo de los brazos: normal

Movimientos bruscos, golpes (espasmos): no

Observaciones: cambio su rigidez por
ritmo y floje

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

LISTA DE CHEQUEO

PATRON BASICO CORRER

Tomado de Muñoz Muñoz. Luis Armando, Educación Psicomotriz, editorial kinesis, 2003, pag. 154. Modificado por Oscar F. Carrillo F. y Carlos A. Duran P.

Nombre Dyandra parva edad 9 fecha 19-abr
Elementos presentes:

1. Fase de vuelo o sin soporte: si se mantiene
2. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante: si hay mejora
3. Balanceo de brazos hacia la línea media: si mejora
4. Codos flexionados: si flexiona y mejora
5. Apoyo del pie; plano: _____ punta: _____ talón: X
6. Se eleva bien la rodilla al correr: si mejora
7. Se acerca el talón de la pierna libre al glúteo: si mejoro
8. Carrera fluida y rítmica: ga hay fluidez y ritmo.

Desviaciones notadas:

Tuerce el tronco lado izquierdo: _____ lado derecho: _____

Caída o aterrizaje pesado o en sacudida: NO mejoro la sacudida

Inclinación exagerada del tronco:

Hacia adelante: normal o hacia atrás: _____Exagerado balanceo de los brazos: NOMovimientos bruscos, golpes (espasmos): NOObservaciones: mejoro la fase de la caída